

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Краснодарский край, Выселковский район, хутор Бейсужек Второй Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №14 имени Героя Советского союза С.Е.Белого хутора Бейсужек Второй муниципального образования Выселковский район

МБОУ СОШ № 14 хутора Бейсужек Второй

УТВЕРЖЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ №14 МО Выселковский
район

_____ О.А.Кудлаева

Приказ №протокол № 1

от "31" 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2314750)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Илясова Евгения Васильевна
Учитель физической культуры

х. Бейсужек Второй 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	8	0	8	01.09.2022	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	Устный опрос;	Учебник, методический материал.
Итого по разделу		8						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	2	03.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	Учебник, методический материал.
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	2	0	2	05.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	Учебник, методический материал.
3.2.	Осанка человека	2	0	2	07.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	Учебник, методический материал.
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	4	2	2	09.09.2022	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	Учебник, методический материал.
Итого по разделу		8						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	2	0	2	22.12.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Практическая работа;	Учебник, методический материал.

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2	11.01.2023	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	Гимнастический мат, гимнастическая скамейка.
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	1	1	12.01.2023	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	Гимнастический мат, гимнастическая скамейка.
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	2	0	2	16.01.2023	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);;	Практическая работа;	Гимнастические маты.
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	2	1	1	18.01.2023	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа;	Гимнастические маты.
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3	03.10.2022	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	Секундомер, фишки.
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	3	1	2	06.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа;	Секундомер, фишки.

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	0	6	12.09.2022	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Практическая работа;	Секундомер, фишки.
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	5	1	4	15.09.2022	знакомятся с образом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	Рулетка (10м.).
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	5	1	4	20.04.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	Открытая спортивная площадка, свисток, фишки.
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	48	4	44	01.11.2022	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	Спортивная площадка, свисток, фишки.
Итого по разделу		98						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	15.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	Сектор для прыжков в длину, грабли, лопата, рулетка, секундомер, гимнастические маты.
Итого по разделу		1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	11	88				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История развития физической культуры и первых соревнований. Беседа по технике безопасности	1	0	1	02.09.2022	Практическая работа; и устный ответ.;
2.	Ходьба с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через различные препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы и без.	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
3.	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Гладкий бег (бег по дорожке стадиона, площадке) с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом.	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
5.	ВФСК «ГТО» Бег 30м. на результат. Челночный бег 3х10м. на результат.	1	0	1	12.09.2022	Тестирование;
6.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;

7.	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см); с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги.	1	1	0	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Упражнения для удержаний.	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
10.	ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с места на результат.	1	0	1	23.09.2022	Тестирование;
11.	Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность.	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
12.	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	ВФСК «ГТО». Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м на результат.	1	1	0	30.09.2022	Практическая работа;

14.	Основные стойки (высокие, средние, низкие). Подвижная игра: «Зоркий глаз».	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1	1	0	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой от плеча, двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита).	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой.	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы.	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы.	1	1	0	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Подвижные игры «День и ночь», «Борьба за мяч».	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Подвижные игры «Бой петухов».	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Подвижные игры: «Ведение парами», «Гонка мячей по кругу».	1	1	0	21.10.2022	Практическая работа;

23.	Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	0	1	24.10.2022	Письменный контроль;
24.	Подвижные игры «Тяни за булавки», «Борющаяся цепь».	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
25.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	0	1	28.10.2022	Письменный контроль;
26.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	0	1	31.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
27.	Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1	0	1	02.11.2022	Практическая работа;
28.	ВФСК «ГТО» Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	1	0	14.11.2022	Тестирование;
29.	Стойки и перемещения; подача мяча.	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
30.	Приёмы самостраховки: Конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью).	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
31.	Передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками; подбрасывание мяча.	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;

32.	Подвижные игры: «Попробуй, унеси», «Падающая палка».	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
33.	Упражнения для удержаний Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
34.	Передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками; подбрасывание мяча.	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
35.	Подвижные игры: «Передачи капитану».	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
36.	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия.	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
37.	Подвижные игры: «Полёт мяча», «Быстрые передачи».	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
38.	Передвижения по твердому (жесткому) и травяному видам грунта. Передвижение в гору и с горы.	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
39.	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
40.	Ходьба и бег по слабопересеченной местности.	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;

41.	Преодоление малых препятствий прыжком «наступая», «переступая», «в шаге», в шаге «многоскоками».	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
42.	Упражнения для подсечки. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
43.	Ходьба и бег с изменением направления, скорости и с преодолением препятствий 1000м-1200м.	1	1	0	19.12.2022	Практическая работа;
44.	Подвижные игры: «Бездомный заяц».	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
45.	Упражнения для подсечки. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.).	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
46.	Смешанное передвижение 1000 м. на результат.	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
47.	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
48.	Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	1	0	1	11.01.2023	Устный опрос;
49.	Регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.	1	0	1	13.01.2023	Письменный контроль;

50.	Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», размыкание в шеренге и колонне на месте.	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
51.	Упражнения для подсечки. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки.	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
52.	Упражнения на развитие гибкости и формирование правильной осанки.	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
53.	Упоры: присев, лежа, стоя на коленях. Седы: на пятках, углом . Группировка: в приседе, сидя и лежа на спине.	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
54.	Упражнения для бросков. Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру.	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
55.	Кувырки вперёд и назад Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
56.	Висы стоя: на согнутых руках; согнувшись; сзади; присев сзади.	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
57.	Упражнения для бросков Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
58.	Лазание по гимнастической скамейке.	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;

59.	Прыжок с разбега через гимнастического козла в ширину (высота 80-100см) способом «согнув ноги».	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
60.	Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
61.	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком): с высоким подниманием бедра.	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
62.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
63.	Упражнения для бросков. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1	1	0	22.02.2023	Практическая работа;
64.	Сгибание и разгибание рук в упоре в висе стоя и лежа на результат. Подвижная игра: «Водяной».	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
65.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема).	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
66.	Приёмы в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;

67.	Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой). Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Два мороза».	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
68.	Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения. Подвижная игра: «Салки».	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
69.	Приёмы в положении лёжа. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
70.	Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде). Подвижные игры: «Метко в цель», «К своим флажкам».	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
71.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Борьба за мяч».	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
72.	Приемы в положении лежа. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
73.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	0	1	20.03.2023	Устный опрос;
74.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	0	1	22.03.2023	Устный опрос;

75.	Выведение из равновесия Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
76.	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках.	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
77.	Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
78.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта «Самбо». Врачебный контроль и самоконтроль.	1	0	1	07.04.2023	Письменный контроль;
79.	Регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.	1	0	1	10.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
80.	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
81.	Выведение из равновесия Выведение партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
82.	Передвижения без мяча. Подвижная игра: «Передача мячей в колоннах».	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;

83.	Ведение мяча. Подвижная игра: «Борьба за мяч».	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
84.	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка). Подвижная игра: «Поймай лягушку».	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
85.	Ловля и передача мяча. Подвижные игры: «Салки в парах».	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
86.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
87.	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка). Подвижные игры: «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной».	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
88.	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания.	1	0	0.5	05.05.2023	Практическая работа;
89.	Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.	1	0	0.5	08.05.2023	Практическая работа;
90.	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка). «Перетягивание каната».	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
91.	Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу, на месте.	1	0.5	0	15.05.2023	Практическая работа;
92.	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с разбега и с места на результат.	1	0.5	0	17.05.2023	Практическая работа;

93.	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка). «Перетягивание каната».	1	1	0	19.05.2023	Практическая работа;
94.	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.	1	1	0	22.05.2023	Практическая работа;
95.	Броски: набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания Подвижная игра: «Белые медведи».	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
96.	Приёмы в положении лёжа. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	1	26.05.2023	Практическая работа;
97.	Подвижная игра: «Зайцы в огороде».	1	0	1	29.05.2023	Практическая работа;
98.	Прыжки, в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега(5-7 шагов).	1	0	1	30.05.2023	Практическая работа;
99.	Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях.	1	0	1	31.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	11	86		



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите Программа разработана с учетом рабочей программы с направленным развитием
двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» (для 1-4 классов образовательных
организаций, одобренной решением регионального учебно-методического объединения системы
общего образования Краснодарского края.свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебник, методический материал. 1-4 класс В.И. Лях Физическая культура.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт школы, Сетевой город образование.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный инвентарь.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь и учебники В.И. Ляха

