

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Данная рабочая программа сформирована с учетом Рабочей программы воспитания школы на 2022-2023 учебных год, призвана обеспечить достижение следующих **ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи близким и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками; обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.; занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-го года обучения.

В результате освоения программного материала ученик:

получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

научится:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

Содержание программы

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Лыжная подготовка. Передвижение скользящим, переступающим шагом, повороты, движение на лыжах без палок.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке	1	2.09	
2	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	1	6.09	
3	Освоение строевых упражнений.	1	9.09	
4	Выявление уровня физической подготовленности.	1	13.09	
5	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору.	1	16.09	
6	Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения.	1	20.09	
7	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега.	1	23.09	
8	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.	1	27.09	
9	Основы знаний о физкультурной деятельности <i>(теоретический раздел)</i>	1	30.09	
10	Организационные приемы и навыки прыжков.	1	4.10	
11	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» <i>(со скакалкой)</i>	1	7.10	
12	Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов	1	18.10	
13	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры)	1	21.10	
14	Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике	1	25.10	
15	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу).	1	28.10	
16	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	1	1.11	

17	Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам.	1	8.11	
18	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	1	11.11	
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	1	15.11	
20	Строевые упражнения.	1	18.11	
21	Ходьба на носках по линии, по скамейке	1	29.11	
22	Лазание по гимнастической лестнице	1	2.12	
23	Лазание по наклонной лестнице	1	6.12	
24	Упражнения по укреплению пресса	1	9.12	
25	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	1	13.12	
26	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу	1	16.12	
27	Равновесие.	1	20.12	
28	Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»	1	23.12	
29	Равновесие. Развитие координационных способностей.	1	27.12	
30	Прыжки со скакалкой.	1	30.12	
31	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	1	10.01	
32	Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений	1	13.01	
33	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1	17.01	
34	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья	1	20.01	
35	Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах	1	24.01	
36	Температурный режим занятий на лыжах	1	27.01	

37	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно	1	31.01	
38	Повороты переступанием на месте	1	3.02	
39	Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах	1	7.02	
40	Передвижение скользящим шагом без палок	1	10.02	
41	Передвижение скользящим шагом с палками	1	28.02	
42	Движение ступающим шагом в подъем от 5–8°	1	3.03	
43	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке	1	7.03	
44	Прохождение в медленном темпе 500 м.	1	10.03	
45	Теория лыжная подготовка	1	14.03	
46	Техника безопасности	1	17.03	
47	Метание малого мяча	1	21.03	
48	Метание мешочков в цель	1	24.03	
49	Развитие равновесия	1	28.03	
50	Подвижные игры на развитие координации	1	31.03	
51	Закаливание (теория)	1	4.04	
52	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	1	7.04	
53	Подвижные игры – названия и правила	1	18.04	
54	Строевые упражнения	1	21.04	
55	Метание теннисного мяча, развитие выносливости	1	25.04	
56	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча	1	28.04	
57	Развитие выносливости и быстроты	1	2.05	
58	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 × 9 м)	1	5.05	

59	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	12.05	
60	Поднимание туловища из положения лежа.	1	16.05	
61	Прыжки со скакалкой	1	19.05	
62	Метание в цель	1	23.05	
63	Подвижные игры	1	26.05	
64	Итоговый урок. Закрепление пройденного	1	30.05	

