

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рисовский учебно-воспитательный комплекс»
муниципального образования Краснопереконский район
Республики Крым**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей начальных классов,
дошкольной группы и физической
культуры
Протокол № 01 от 24.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом №120 от 30.08.2022 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
на 2022/2023 учебный год- 1 класс**

Рекомендовано к использованию
педагогическим советом
МБОУ Рисовский УВК
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Составитель:
учитель начальных классов
Сорокоумова Елена Алексеевна

с. Рисовое, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов МБОУ Рисовский УВК разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;
- учебного плана начального образования, утвержденного приказом МБОУ Рисовский УВК от 29.08.2022 №117 «О внесении изменений в основную образовательную программу начального образования»;
- рабочей программы воспитания МБОУ Рисовский УВК (с изменениями), утв. приказом МБОУ Рисовский УВК от 25.08.2022 №115;
- примерной рабочей программы
- УМК В.И. Ляха.

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи учебного предмета состоят в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического); освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладении умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умениями применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и достижение других предметных результатов ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в рабочей программе воспитания МБОУ Рисовский УВК».

На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе учебным планом отводится по 3 часа в неделю, 99 часов (33 учебные недели).

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Для педагога:

- Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы;
- Физическая культура. Методические рекомендации. 1–4 классы;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1–4 классы.

Для обучающихся:

- Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы интернета:

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
- Российская электронная школа (resh.edu.ru);
- «Новая начальная школа 1–4»;
- Образовательный ресурс «Начальная школа»;
- «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);

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. Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль. Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

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. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом);

группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазанье через горку матов и гимнастическую скамейку; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейке; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты. Прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний. Равномерный бег.

Подвижные и спортивные игры. На материале раздела «гимнастика с основами акробатики». «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!». На материале раздела «Легкая атлетика». «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием. На материале раздела спортивной игры «Футбол». Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д. На материале раздела спортивной игры «Баскетбол».

Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч», «Передал, садись» и т.д. На материале спортивной игры «Волейбол». Подбрасывание и подача мяча; 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.

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

Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1. Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

2. Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной формах:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики – уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

3. Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

К концу обучения в **1-м классе** обучающийся научится:

1. Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- осваивать упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развитие силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре (9 часов)					
1.1	Физическая культура. Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	2	0	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://resh.edu.ru/subject/lesson/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие	2			

	принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции			5733/start/326602/	обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации и;
1.3	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию
1.4	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	
1.5	Строевые команды, виды построения, расчета.	2			

					позитивных межличностных отношений в классе; <...>
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (15 часов)					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	2	0	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	7			
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	6			

					ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (45 часов)					
3.1	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	25	0	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение
3.2	Игры и игровые задания	15			
3.3	Организующие	5			

	команды и приемы			169123/	обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизаци и; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; <...>
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность (30 часов)					

4.1	Освоение физических упражнений	30	0	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; применение на уроке интерактивных
-----	--------------------------------	----	---	---	---

					форм работы с обучающимися; включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; <...>
Итого:		99	0		

Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Количес тво часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
Раздел 1. Знания о физической культуре		9			
1.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Группировка. Подвижная игра.	1	02.09.2 2г.		
2.	Построение в колонну по одному. Перекаты в группировке, лежа на животе. Подвижная игра	1	05.09		
3.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Подвижная игра	1	07.09		
4.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты из упора стоя на коленях. Подвижная игра.	1	09.09		
5.	Правила ТБ. Игры. Эстафеты.	1	12.09		
6.	Игры «Класс, смирно!» Эстафеты.	1	14.09		
7.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание	1	16.09		
8.	Строевые команды, виды построения, расчета	1	19.09		
9.	Строевые команды, виды построения, расчета.	1	21.09		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		15			
10.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты	1	23.09		
11.	Игры «Класс, смирно!», Эстафеты.	1	26.09		
12.	Игры «Смена мест», Эстафеты с мячами.	1	28.09		
13.	Игры «Становись - Разойдись.» Эстафеты с	1	30.09		

	обручами				
14.	Игры «Пятнашки», Эстафеты.	1	03.10		
15.	Эстафеты с гимнастическими палками	1	05.10		
16.	Игры «Пятнашки», Эстафеты.	1	07.10		
17.	Игры «Салки - догонялки». Эстафеты с мячами.	1	10.10		
18.	Игры «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	12.10		
19.	Построение в колонну по одному. Перекаты в группировке, лежа на животе. Подвижная игра	1	14.10		
20.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Подвижная игра	1	17.10		
21.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Подвижная игра	1	19.10		
22.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты из упора стоя на коленях. Подвижная игра.	1	21.10		
23.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты из упора стоя на коленях. Подвижная игра.	1	24.10		
24.	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Подвижная игра	1	26.10		
	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	45			
25.	Размыкание на вытянутые руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра.	1	28.10		

26.	Повороты направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра.	1	07.11		
27.	Повороты направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Западня».	1	09.11		
28.	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	11.11		
29.	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	14.11		
30.	Лазание по гимнастической стенке Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Светофор».	1	16.11		
31.	Лазание по гимнастической стенке Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Светофор».	1	18.11		
32.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	1	21.11		
33.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации. Шаги галопа в парах, польки.	1	23.11		
34.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации. Сочетание танцевальных шагов.	1	25.11		
35.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры.	1	28.11		
36.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	1	30.11		
37.	ТБ Бросок мяча на месте. Ловля мяча на месте.	1	02.12		

38.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра.	1	05.12		
39.	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра.	1	07.12		
40.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Подвижная игра	1	09.12		
41.	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра	1	12.12		
42.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра.	1	14.12		
43.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра.	1	16.12		
44.	Т.Б Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками. Подвижная игра.	1	19.12		
45.	Передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы. Эстафеты с мячами. Подвижная игра.	1	21.12		
46.	Передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы. Эстафеты с мячами. Подвижная игра.	1	23.12		
47.	Передача мяча в парах, на месте. Подвижная игра.	1	26.12		
48.	Передача мяча в парах, на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра	1	28.12		
49.	Броски мяча из различных исходных положений . Подвижная игра.	1	30.12		
50.	Броски мяча из различных исходных положений. Подвижная игра.	1	09.01.23		
51.	ТБ Бросок мяча на месте. Ловля мяча на месте.	1	11.01		
52.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	13.01		

	Подвижная игра.				
53.	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра.	1	16.01		
54.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Подвижная игра	1	18.01		
55.	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра	1	20.01		
56.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра.	1	23.01		
57.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра.	1	25.01		
58.	Т.Б Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками. Подвижная игра.	1	27.01		
59.	Передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы. Эстафеты с мячами. Подвижная игра.	1	30.01		
60.	Передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы. Эстафеты с мячами. Подвижная игра.	1	01.02		
61.	Передача мяча в парах, на месте. Подвижная игра.	1	03.02		
62.	Передача мяча в парах, на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра	1	06.02		
63.	Броски мяча из различных исходных положений . Подвижная игра.	1	08.02		
64.	Т.Б Бег 4 мин. Специальные беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы Подвижная игра.	1	10.02		
65.	Бег 4 мин. Специальные беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра.	1	13.02		

66.	Бег 4 мин. Специальные беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра	1	15.02		
67.	Бег 5 мин. Специальные беговые упражнения. .Подвижная игра.	1	17.02		
68.	Бег 5 мин. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра	1	27.03		
69.	Бег 5 мин. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра.	1	01.03		
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность	30			
70.	Бег 5 мин. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра.	1	03.03		
71.	Бег 6 мин.Специальные беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра.	1	06.03		
72.	Бег 6 мин. Специальные беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы Подвижная игра.	1	10.03		
73.	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра.	1	13.03.		
74.	Бег 6 мин.Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра	1	15.03		
75.	История развития легкой атлетики. Специальные упражнения бегуна.	1	17.03		
76.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра.	1	27.03		
77.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.	1	29.03		

	Подвижная игра.				
78.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Подвижная игра.	1	31.03		
79.	Бег с изменением направления. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	1	03.04		
80.	Бег с изменением направления. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	1	05.04		
81.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра.	1	07.04		
82.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра.	1	10.04		
83.	Специальные упражнения бегуна. Челночный бег 4х9м. Подвижная игра.	1	12.04		
84.	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м). Подвижная игра	1	14.04		
85.	Ходьба на носках и пятках. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра.	1	19.04		
86.	Ходьба под счет. Ходьба на носках и пятках .Бег 30м. Подвижная игра.	1	21.04		
87.	Ходьба под счет. Ходьба на носках и пятках. Бег с ускорением. Подвижная игра.	1	24.04		
88.	Разновидности ходьбы. Развитие скоростных качеств. Бег 60м. Подвижная игра	1	26.04		
89.	Прыжки на одной ноге, на двух, с продвижением вперед. Подвижная игра.	1	28.04		
90.	Прыжки с продвижением вперед. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра	1	03.05		
91.	Ходьба с высоким	1	05.05		

	подниманием коленей. Прыжок в длину с места. Подвижная игра.				
92.	Метание малого мяча из положения стоя. Подвижная игра	1	10.05		
93.	Метание малого мяча из положения стоя. Подвижная игра «Попади в мяч»	1	12.05		
94.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	15.05		
95.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега Подвижная игра.	1	17.05		
96.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега Подвижная игра.	1	19.05		
97.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра.	1	22.05		
98.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега Подвижная игра.	1	23.05		
99	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега Подвижная игра .	1	24.05		

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128111

Владелец Крайнюк Алена Анатольевна

Действителен с 14.10.2022 по 14.10.2023