

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол №1 от 08.04.2022г Руководитель МО _____	Согласовано: зам. директора по УВР _____/Цыремпилова С.Б./ от 08.04.2022г	Утверждаю Директор _____ Манидарова Л.С Приказ №11§2 от 11.04.2022г
--	--	--

**Рабочая программа**  
по предмету "Физическая культура"  
1 класс.  
2022-2023 учебный год.

Всего часов на учебный год: 99 часов  
Количество часов в неделю 3 часа.

Составитель: Банзаракцаева Людмила Бабасановна  
учитель первой квалификационной категории

## Пояснительная записка

Рабочая программа по обучению грамоте для 1 класса составлена на основе: Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021г №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г «Об образовании в Российской Федерации».

Закон Республики Бурятия от 13.12.2013г. № 240 –V «Об образовании в Республике Бурятия».

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 №286

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2014 г. № 1598.

Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 (с изм. от 23.12.2020 № 766).

Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18.03.2022 г.№1/22)

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115.

Письмо Министерства образования и науки РФ от 25 мая 2015 № 08-761 «Об изучении предметных областей «Основы религиозных культур и светской этики» и «Основы духовно– нравственной культуры народов России»

Примерная комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевич (издательство «Учитель», 2012);.

Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Большелугская средняя общеобразовательная школа»

Положения о рабочей программе образовательного учреждения МБОУ «Большелугская средняя общеобразовательная школа».

Программой воспитания основного общего образования.

### **Цели обучения физической культуры:**

укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач**:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

В соответствии учебным планом МБОУ «Большелугская СОШ» в 2022-2023 учебном году на изучение физической культуре в 1 классе отводится 3 часа. Рабочая программа предусматривает обучение физической культуры в объеме 99 часов в неделю в течение 1 учебного года на базовом уровне.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника

1. Физическая культура, 1-4 класс. Автор: Лях В. И., М.: «Просвещение», 2016

Для реализации программы имеется следующее оборудование: наличие спортивного зала, со спортивным инвентарем, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием

Сроки реализации программы на 2022-2023 учебный год

## **Раздел 1. Содержание учебного предмета**

### **Легкая атлетика**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Кроссовая подготовка**

Беговые упражнения: равномерный бег (3 мин; 4; 5; 6; 7; 8 мин). Чередование бега (бег-50м, ходьба-100м).

### **Гимнастика**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Подвижные игры.**

Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов» Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». . Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Игры «Удочка», «Компас».

### **Подвижные игры на основе баскетбола.**

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

### **Кроссовая подготовка**

Равномерный бег; чередование бега и ходьбы

### **Легкая атлетика.**

Сочетания различных видов ходьбы; бег с изменением направления, ритма и темпа. Прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега и приземлением на две ноги .Метание малого мяча.

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр  
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

## **Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе у обучающегося будут сформированы следующие личностные новообразования

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 должны отражать 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 своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом 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 европейской и 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 определённым классификационным при- знаком: 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, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);
- 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 определения вида спорта;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её 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 форме:

- 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, 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 успешного 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 учёта интересов сторон и сотрудничества.

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

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение 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**

Предметные результаты изучения учебного предмета

«Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного периода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

— игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

— туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

— спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений. **1 класс**

**1) Знания о физической культуре:**

— различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, 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.

**2) Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики:

— выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;

— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультурминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартными значениями.

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

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или

гимнастическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

### 3) **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие физических качеств (гибкость, координация), увеличение подвижности суставов и эластичности мышц;
- 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 на 90°; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 90° в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

### **МОДУЛЬ « Школьный урок».**

Направления деятельности учителей начальной школы, при которых воспитательный потенциал урока реализуется в большей степени.

#### ***Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.***

Доверие между педагогом и детьми, честность, отсутствие любимчиков и изгоев, справедливость оценок, использование самостоятельных и контрольных работ для выявления проблем, а не как угрозу – это составляющие гуманных отношений на уроке

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими ( учителями ) , сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

#### ***Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета.***

Предметы гуманитарного цикла непосредственно связаны с общечеловеческими ценностями, и педагога помогает ученикам увидеть примеры настоящего гуманизма, патриотизма, гражданственности, ответственности на уроках чтения, истории родного края, иностранного языка. В точных науках, педагог может составлять задачи, например, экологического содержания.

#### ***Использование текстов как основы речевой культуры.***

На педагога начальных классов возложена большая ответственность в обучении грамотности, любви к литературе, любви к Родине. Они прививают вкус, учат получать наслаждение от литературных произведений, ценить красоту родного языка, приобщают к национальной культуре.

В начальной школе во многом этому способствует работа со сказками, пословицами и поговорками.

Учителя иностранного языка помогают не только в изучении самого языка, но и в изучении культуры, традиций и обычаев этих стран в сравнении с культурой, обычаями и традициями России. При умелом подходе, такой процесс дает возможность воспитать уважение к своему

отечеству, своему народу, ценить культуру родной страны.

#### ***Создание проблемных ситуаций.***

Решение проблемных ситуаций на уроке способствует развитию творческого мышления у ребенка. Их решение очень часто приводит ребенка к проведению мини-исследования.

Учителю необходимо только грамотно его «спровоцировать». Исследование дает возможность ребенку самому докопаться до истины, а найдя ответ на вопрос, получить от этого массу удовлетворения и гораздо лучше запомнить изучаемый материал.

Нестандартные задания заставляют учеников начать мыслить по-новому, искать новые пути выполнения заданий. Работа над проблемой, возможность найти выход из ситуации приучает ребят не пасовать перед возникающими трудностями и в жизни, осознать, что ошибка - это тоже результат работы.

#### ***Выбор парных, групповых форм работы.***

Желание добиться общего результата способствует объединению усилий, учит налаживать контакт, воспитывает взаимную ответственность.

Использование групповой работы на уроке требует от учителя особого мастерства, так как в классе могут оказаться дети никогда не решающие стоящую задачу в команде.

#### ***Использование межпредметного потенциала уроков в начальной школе.***

Большую часть уроков ведет один учитель, поэтому значительно проще педагогу начальных классов в организационном плане проводить уроки-исследования, где необходимы знания из разных областей. Она и могут длиться от одного до 3-х или 4-х уроков. Это позволит ребенку смотреть на мир с разных точек зрения, видеть зависимости между явлениями и событиями, высказывать собственные суждения не в рамках заданного урока, а в полипредметном поле.

#### ***Использование интерактивных форм работы ( интеллектуальные игры, дискуссии, диалоги т.д.)***

#### ***Использование личного опыта детей в обучении.***

Позволяет обращаться к непосредственному опыту ребенка, опыту его близких. Тем самым дети лучше узнают и понимают друг друга, есть повод для налаживания внутрисемейных отношений, когда, например, для урока математики ребенок узнает у родителей, а потом у бабушки стоимость пакета молока или пирожка в их школьной столовой в то время, когда они сами учились в школе.

#### ***Использование игровых приемов на уроке.***

Ребенок, не доигравший в детстве, обречен на психологические и иные проблемы в будущем. Именно игра, или учебная игра, позволит нормальному течению процесса взросления. Простор для этого на уроках в начальной школе огромен:

### Раздел 3. «Тематическое планирование»

№	Тема, раздел курса	Количество часов	Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы.
1	Легкая атлетика	11	
2	Кроссовая подготовка	11	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	
4	Подвижные игры.	18	
5	Подвижные игры на основе баскетбола.	22	<a href="https://yrok.pф/library/rabochaya_programma_po_fizicheskoj_kulture_dlya_1_kla_18_2148.html">https://yrok.pф/library/rabochaya_programma_po_fizicheskoj_kulture_dlya_1_kla_18_2148.html</a>
6	Кроссовая подготовка	10	
7	Легкая атлетика.	9	
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	

#### Раздел 4.Календарно - тематическое планирование

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата		Воспитательные аспекты
			План	факт	
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	1			<p>Воспитание первичного представления о гражданской идентичности в форме осознания «Я» как юного гражданина России, одновременно осознающего свою принадлежность к определённому этносу;</p> <p>воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</p> <p>-воспитать развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p>
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	1			
3	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 60м. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	1			
4	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1			
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1			

	Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.				
<b>Прыжки (3 ч)</b>					
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	1			<p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>воспитать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p>
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	1			
8	Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	1			
<b>Бросок малого мяча (3 ч)</b>					
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1			<p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>воспитать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p>

10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1			определять наиболее эффективные способы достижения результата;  - представление о новой социальной роли ученика, правилах школьной жизни (быть готовым к уроку, бережно относиться к школьным принадлежностям)
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
<b>Кроссовая подготовка (11 часов) Бег по пересеченной местности</b>					
12	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	1			
13	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	1			
14	Равномерный бег (4 минуты).	1			

	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.				
<b>15</b>	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	1			формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. воспитать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
<b>16</b>	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	1			
<b>17</b>	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Третий лишний». Понятие «здоровье»	1			
<b>18</b>	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	1			
<b>19</b>	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег	1			

	50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости				
<b>20</b>	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	1			формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. воспитать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
<b>21</b>	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	1			
<b>22</b>	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	1			
<b>Гимнастика (17 часов) Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)</b>					
<b>23</b>	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие	1			Воспитание первичного представления о гражданской идентичности в форме осознания «Я» как юного гражданина России, одновременно осознающего свою принадлежность к определённому этносу; воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю

	<p>координационных способностей.</p> <p>Инструктаж по ТБ</p>				
24	<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов</p>	1			
25	<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей</p>	1			<p>России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>воспитать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p>
26	<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра</p>	1			<p>представление о новой социальной роли ученика, правилах школьной жизни (быть готовым к уроку, бережно относиться к школьным принадлежностям)</p>

	«Совушка».				
27	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	1			
28	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	1			
<b>Равновесие.Строевые упражнения (6 ч)</b>					
29	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание	1			воспитать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

	через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей				
30	ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «НЕ ошибись». Развитие координационных способностей	1			
31	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей	1			
32	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие	1			воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

	координационных способностей				
<b>33</b>	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	1			
<b>34</b>	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	1			
<b>Опорный прыжок, лазание (5 ч)</b>					
<b>35</b>	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	1			воспитать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
<b>36</b>	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых	1			

	способностей				
<b>37</b>	Лазание по канату Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	1			
<b>38</b>	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	1			формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
<b>39</b> <b>40</b>	Подтягивания лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор» «Три медведя». Развитие силовых способностей	1 1			
<b>Подвижные игры (20 ч)</b>					
<b>41</b> <b>42</b>	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 1			представление о новой социальной роли ученика, правилах школьной жизни (быть готовым к уроку, бережно относиться к школьным принадлежностям)
<b>43</b>	ОРУ. Игры «Класс, смирно!»,	1			

<b>44</b>	«Октябрюта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
<b>45</b> <b>46</b>	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 1			
<b>47</b> <b>48</b>	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 1			
<b>49</b> <b>50</b>	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
<b>51</b>	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
<b>52</b>	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
<b>53</b> <b>54</b>	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки»,	1			

	«Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
<b>55</b> <b>56</b>	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 1			Воспитание первичного представления о гражданской идентичности в форме осознания «Я» как юного гражданина России, одновременно осознающего свою принадлежность к определённому этносу; -воспитать развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
<b>57</b> <b>58</b>	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 1			
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)</b>					
<b>59</b> <b>60</b>	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	1 1			- Воспитание первичного представления о гражданской идентичности в форме осознания «Я» как юного гражданина России, одновременно осознающего свою принадлежность к определённому этносу;
<b>61</b> <b>62</b>	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	1 1			

<b>63</b>	Бросок мяча снизу на месте.	1			
<b>64</b>	Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1			
<b>65</b>	Бросок мяча снизу на месте.	1			
<b>66</b>	Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1			
<b>67</b>	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	1			
<b>68</b>	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Передал-садись».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1			
<b>69</b>	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	1			
<b>70</b>	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Выстрел в небо».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1			
<b>71</b>	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	1			Воспитание первичного представления о гражданской идентичности в форме осознания «Я» как юного гражданина России, одновременно осознающего свою
<b>72</b>		1			

	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей				принадлежность к определённому этносу; воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
<b>73</b> <b>74</b>	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	1 1			
<b>75</b>	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	1			
<b>76</b>	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	1			
<b>77</b> <b>78</b>	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча	1 1			формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

	на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей				воспитать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
<b>79</b>	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1			
<b>80</b>	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1			
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>					
<b>81</b>	Равномерный бег 3 минуты.	1			
<b>82</b>	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	1			
<b>83</b>	Равномерный бег 4 минуты.	1			
<b>84</b>	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	1			
<b>85</b>	Равномерный бег 6 минут.	1			представление о новой социальной роли ученика, правилах школьной жизни (быть готовым к уроку, бережно относиться к школьным принадлежностям)
<b>86</b>	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	1			

<b>87</b>	Равномерный бег 7 минут.	1			
<b>88</b>	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1			
<b>89</b>	Равномерный бег 8 минут.	1			
<b>90</b>	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.	1			
<b>Легкая атлетика (10 часов). Ходьба и бег (3 ч)</b>					
<b>91</b>	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1			
<b>92</b>		1			
<b>93</b>	Бег с изменением направления, ритма и темпа . Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	1			
<b>Прыжки (3 ч)</b>					
<b>94</b>	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашутисты»	1 1			представление о новой социальной роли ученика, правилах школьной жизни (быть готовым к уроку, бережно относиться к

95	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»				школьным принадлежностям)
96	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1			
<b>Метание мяча (3ч)</b>					
97	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
98	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
99	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	1			

	качеств				
	<b>Итого</b>	99			

## Лист корректировки рабочей программы по учебному предмету

Предмет \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_

№ урока	Тема	Кол-во часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		планируемое	фактическое		