

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная школа № 6»
Петропавловск - Камчатского городского округа
(МБОУ «Основная школа № 6»)

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением
учителей начальных классов
МБОУ «Основная школа № 6»
(протокол от 25.08.2022 № 1)

Руководитель МО

 / Т. В. Кулик

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ «Основная школа № 6»

 / Г. Н. Мамаева

30.08.2022

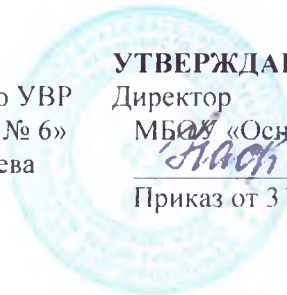
УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «Основная школа № 6»

 Т. Н. Надеждина

Приказ от 31.08.2022 № 82



Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Юшина А. С.,

Учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на 2022/23 учебный год для обучающихся 1 класса МБОУ «Основная школа № 6» 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;
- примерной рабочей программы по физической культуре для 1-4 классов;
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Основная школа № 6»;
- положение о рабочей программе воспитания МБОУ «Основная школа № 6»;
- УМК по физической культуре для 1 класса под редакцией В.И. Ляха.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся на уровне начального общего образования, составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ «Основная школа № 6», а также с учётом историко-культурного стандарта.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

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, осознанию 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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 прикладно-ориентированной 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической

культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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 физкультурминуток 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.

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	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 (7 часов)					
.1	Физическая культура. Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). <...>	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;
.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	2			побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
.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	1			привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
.4	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание	1			применение на уроке
.5	Строевые команды, виды построения, расчета	2			

					<p>интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> <p><...></p>
--	--	--	--	--	---

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (7 часов)

.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	0	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p> <p><...></p>	<p>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;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>
.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3			
.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	3			

					<p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> <p><...></p>
--	--	--	--	--	--

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (36 часов)

.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	15	0	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p> <p><...></p>	<p>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;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые</p>
.2	Игры и игровые задания	15			
.3	Организующие команды и приемы	6			

					<p>нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> <p><...></p>
--	--	--	--	--	---

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность (16 часов)

.1	Освоение физических упражнений	16	0	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p> <p><...></p>	<p>Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке</p>
----	--------------------------------	----	---	---	--

					<p>информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> <p><...></p>
Итого:	66	0			

№ 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 (7 часов)					
1.1	Физическая культура. Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school- collection.edu.ru).	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;
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	2		<...>	привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
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	1			побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
1.4	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание	1			принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
1.5	Строевые команды, виды построения, расчета	2			привлечение внимания обучающихся к

					<p>ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> <p><...></p>
--	--	--	--	--	---

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (17 часов)

2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	0	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p> <p><...></p>	<p>Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной</p>
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	13			
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	3			

					<p>деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> <p><...></p>
--	--	--	--	--	---

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (51 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	15	0	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их
3.2	Игры и игровые задания	30		<...>	внимания к обсуждаемой на уроке
3.3	Организующие команды и приемы	6			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

					<p>форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> <p><...></p>
--	--	--	--	--	---

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность (21 часов)

4.1	Освоение физических упражнений	15	0	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p> <p><...></p>	<p>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;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы</p>
-----	--------------------------------	----	---	---	--

					<p>поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> <p><...></p>
Итого:		102	0		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Дата планируемая	Дата фактическая
1.	1. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. 2. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой		
2.	1. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе 2. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба и бег. Игра «Быстро по местам».		
3.	1. Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 м. Подвижная игра «Пятнашки».		
4.	1. Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег 3*10м. Подвижная игра «Волшебники».		
5.	1. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. 2. Прыжок в длину с места		
6.	1. Бег в равномерном темпе. Бег до 3 мин. 2. Подвижная игра «Третий лишний»		
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».		
9.	1. Метание малого мяча на меткость. Броски мяча 1 кг. «Точно в мишень».		
10.	1. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих у Метание малого мяча на заданное расстояние. 2. Броски мяча 1 кг «Кто дальше». упражнений для освоения технических действий игры. 3. Ведение дневника физической культуры		
11.	Броски большого мяча (1 кг). «Попади в мяч».		
12.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега «К своим флажкам», «Два мороза».		
13.	Игры на развитие скоростных способностей, ловкости. Игры «Волшебники», «Воробы и вороны»		
14.	Игры на закрепление и совершенствование метаний.		

	«Охотники и утки», «Метко в цель»		
15.	Игры на развитие прыгучести. Эстафеты. «Удочка», «Лисы и куры».		
16.	Игры на развитие силы и выносливости. Игры «Невод», «Перетяжка парами».		
17.	1.Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника 2.Упражнения для профилактики нарушения осанки 3.Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»		
18.	1.Кувырок вперёд в группировке 2.Процедур определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы 3.Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца		
19.	1.Кувырок вперёд в группировке 2.Упражнени дыхательной и зрительной гимнастики 3.Упражнения на развитие координации		
20.	1. Кувырок назад в группировке 2.Упражнения на развитие гибкости		
21.	1. Кувырок назад в группировке 2.Упражнения на формирование телосложения		
22.	Кувырок в перёд ноги «скрёстно»		
23.	Кувырок назад. Стойка на лопатках		
24.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатика.		
25.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Лазание по канату		
26.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Лазание по канату		
27.	Опорный прыжок на гимнастического козла		
28.	Опорный прыжок на гимнастического козла		
29.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне		

30.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне		
31.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке		
32.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подтягивание. Подвижная игра «Посадка картофеля».		
33.	Лазание по канату в три приема. Игра «Ниточка и иголочка»		
34.	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Эстафеты. Игры «Салки-догонялки», «Пройди бесшумно»		
35.	Лазание по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке в упоре присев и на коленях. Игра «Альпинисты».		
36.	1. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости 2. Упражнения утренней зарядки 3. Водные процедуры после утренней зарядки		
37.	1. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека 2. Режим дня и его значение для современного школьника		
38.	Общеразвивающие упражнения с мячами разного размера.		
39.	Броски и ловля мяча в парах.		
40.	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».		
41.	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».		
42.	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».		
43.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».		
44.	Разновидности бросков мяча одной рукой.		
45.	Упражнения с мячами у стены		
46.	Ведение мяча на месте и в движении.		
47.	Ведение мяча на месте и в движении.		
48.	Броски мяча в кольцо способом «снизу».		
49.	Броски мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Горячая картошка».		

50.	Броски мяча в кольцо разными способами.		
51.	Броски мяча в кольцо разными способами.		
52.	Броски набивного мяча (тестирование).		
53.	Подвижная игра «Пятнашки», «Невод»		
54.	Эстафеты. Подвижная игра «Лисы и куры», «Удочка»		
55.	Эстафеты. Подвижная игра «Охотники и утки», «Хвостики»		
56.	Эстафеты. Подвижная игра «Прыгающие воробушки», «Вышибалы».		
57.	1. Знакомство с историей древних Олимпийских игр 2. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол 3. Удар по неподвижному мячу		
58.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		
59.	Ведение футбольного мяча		
60.	Обводка мячом ориентиров		
61.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».		
62.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».		
63.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».		
64.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»		
65.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей».		
66.	Подвижная игра «Пятнашки», «Невод»		
67.	Эстафеты. Подвижная игра «Лисы и куры», «Удочка»		
68.	Эстафеты. Подвижная игра «Охотники и утки»		
69.	Эстафеты. Подвижная игра «Прыгающие воробушки», «Вышибалы»		
70.	Эстафеты. Подвижная игра «К своим флажкам», «Ловишки с домиком»		
71.	Эстафеты. Подвижная игра «Зайцы в огороде»		
72.	1. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в высоту		
73.	Прыжок в высоту с разбега.		

74.	Прыжок в высоту с разбега – учет. Игра «Кто выше»		
75.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».		
76.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».		
77.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».		
78.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»		
79.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»		
80.	Подвижная игра «Пятнашки», «Невод»		
81.	Эстафеты. Подвижная игра «Лисы и куры», «Удочка»		
82.	Эстафеты. Подвижная игра «Охотники и утки», «Хвостики»		
83.	Эстафеты. Подвижная игра «Прыгающие воробушки», «Вышибалы»		
84.	Эстафеты. Подвижная игра «К своим флажкам», «Ловишки с домиком»		
85.	Эстафеты. Подвижная игра «Зайцы в огороде»		
86.	Броски большого мяча (1кг). «Попади в мяч».		
87.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега «К своим флажкам», «Два мороза».		
88.	Игры на развитие скоростных способностей, ловкости. Игры «Волшебники», «Воробьи и вороны»		
89.	1. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения 2.Метание малого мяча в неподвижную мишень		
90.	Метание малого мяча на дальность; броски мяча 1 кг. «Кто дальше»		
91.	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Броски мяча 1 кг. «Метко в цель»		
92.	Броски большого мяча (1кг) – учет. «Попади в мяч».		
93.	Прыжок в длину с места - учет. Эстафеты.		
94.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».		
95.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».		

96.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».		
97.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»		
98.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей».		
99.	Подвижная игра «Пятнашки», «Невод»		
100.	Бег с изменением направления. Челночный бег 3*10м – учет. «Ловишки с ленточкой»		
101.	Бег с изменением ритма и темпа. Бег 30 м –учет. Подвижная игра «К своим флажкам»		
102.	Бег в равномерном темпе. Бег до 6 мин. Игра «Третий лишний».		