

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 37»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей общественных наук,
культурологии, технологии,
физической культуры и ОБЖ
протокол № 1
от « 31 » августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании МС
протокол №1
от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ
«СШ№ 37» № 01-05/378
от « 31 » августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
начального общего образования

Рабочая программа составлена на основе. Программой для общеобразовательных учреждений: «Комплексная программа физического культура 1-4 классы»,/ автор В.И.Лях - М.Просвещение, 2019г.
Срок реализации программы: 2021-2026 г.
Количество часов в год - 338, в неделю- 1-3 классы - 2 часа, 4 классы - 3 часа.

Составители:
Манашов Денис Фидаилевич

Козлова Юлия Анатольевна

г. Норильск
2021г.

Пояснительная записка

Нормативные документы, на основании которых разработана рабочая программа.

Федеральные нормативные документы (основные):

Федерального Закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 06.03.2019);

Федерального закона от 01.12.2007 № 309 (ред. от 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;

Примерной программы начального общего образования по физической культуре для образовательных учреждений;

Приказа Министерства просвещения РФ 20.05.2020 года № 254 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями, утвержденными Приказом № 766 от 23 декабря 2020 года);

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 года № 61573).

Авторской рабочей программы: В.И. Лях, «Физическая культура. Предметная линия учебников, М. Я. Виленского, В. И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций,/ В.И.Лях. – 7-е изд. - М.:Просвещение, 2013 г. (с учетом изменений в авторской рабочей программе В.И.Лях. – 7-е изд. - М.: Просвещение 2019г).

Цели и задачи учебного предмета

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Образовательные задачи:

- укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Описание места учебного предмета.

Курс рассчитан на 338 ч: в 1 классе — 66 ч. (33 учебные недели), во 2 классе - 68, 3-4 классах — по 102 ч. (34 учебные недели в каждом классе). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмет

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознания своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России); выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Содержания учебного предмета по «Физической культуре»

Распределение учебных часов по разделам программы.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Подвижные и спортивные игры	27	29	37	37

3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
	Вариативная часть				26
5	Кроссовая подготовка				14
6	Подвижные и спортивные игры				12
	Итого	66	68	68	102

Содержание учебного предмета по «Физической культуре»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие 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.

Акробатические комбинации. 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемахи, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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.

Лёгкая 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.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Плавание: погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине. Игры и развлечения на воде.

**Тематическое планирование – 1 Б класс
2021-2022 учебный год**

№ п/п	Тема урока		Характеристика учебной деятельности
	Дата	Легкая атлетика 21 ч	
1	01.09	Т.Б. по легкой атлетике. Освоение навыков ходьбы.	Описывать технику выполнения ходьбы, осваивать ее самостоятельно, Демонстрировать и применять вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Выбирать индивидуальный темп ходьбы.
2	06.09	Сочетание различных видов ходьбы и бега.	
3	08.09	Чередование бега с ходьбой.	

4	13.09	Обычный бег с чередованием с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий.	
5	15.09	Бег с преодолением препятствий.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, Демонстрировать и применять вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирать индивидуальный темп передвижений.
6	20.09	Челночный бег 3x5 м/с, 3x10 м/с.	
7	22.09	Челночный бег 3x10 м/с - на результат.	
8	27.09	Эстафеты с бегом на скорость.	
9	29.09	Равномерный медленный бег, до 3-4 минут.	
10	04.10	Эстафеты	
11	06.10	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	
12	11.10	Прыжки с высоты до 30 см.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий.
13	13.10	Освоение навыков прыжков на одной и двух ногах с поворотом на 90°.	
14	18.10	Прыжки через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с3-4 шагов.	
15	20.10	Прыжки в длину с места.	
16	25.10	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см.	
17	27.10	Метание малого мяча с места на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (2*2)	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, Демонстрировать и применять вариативное выполнение метательных упражнений.
18	08.11	Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх.	
19	10.11	Равномерный бег (до 6 мин).	
20	15.11	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м)	
21	17.11	Броски больших и малых мячей (правой и левой рукой)	
Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч			
22	22.11	Т.Б на уроке гимнастики. ОРУ с малыми и большими мячами.	Описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинацию.
23	24.11	Группировки; перекаты в группировке.	Правильно выполнять технику акробатических упражнений и составлять комбинации из числа разученного.
24	29.11	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.	
25	01.12	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	

26	06.12	Кувырок в сторону. Освоение висов и упоров.	
27	08.12	Подтягивание из виса на перекладине – на результат. Лазанье по гимнастической стенке.	Правильно выполнять технику лазанье и перелазание, оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазание, анализировать технику выполнения
28	13.12	Освоение навыков лазанья и перелазания. Подтягивание в висе стоя.	
29	15.12	Лазанье по наклонной скамейке стоя на коленях. Подтягивание в висе лежа.	
30	20.12	Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	
31	22.12	Размыкание и смыкание приставными шагами. Сгибание туловища из положения лежа.	
32	27.12	Равновесие: стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами.	
33	29.12	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке.	Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, соблюдая правила безопасности
34	10.01	Равновесие: перешагивание через мячи.	
35	12.01	Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну.	
36	17.01	Перестроение, из колонны по одному в колонну по два из одной шеренги в две.	Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.
37	19.01	Перестроение, из колонны по одному в колонну по два из одной шеренги в две.	
38	24.01	Строевые упражнения: «На два (четыре) шага разомкнись!»	
39	26.01	Строевые упражнения: «На два (четыре) шага разомкнись!»	
Спортивные и подвижные игры – 27ч			
40	31.01	Т.Б по подвижным и спортивным играм. Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. Правильно выполнять технику игровых действий и приемов, осваивать и самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. Использовать действия
41	02.02	Закрепление навыков в прыжках. Подвижная игра.	
42	14.02	Закрепление метаний на дальность и точность. Подвижная игра.	

43	16.02	Закрепление гимнастических и акробатических упражнений. Подвижная игра.	данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Использовать подвижные игры для активного отдыха.	
44	21.02	Эстафеты.		
45	28.02	Броски и ведения индивидуально и в парах. Подвижная игра. «Кто дальше бросит».		
46	02.03	Броски и ведения индивидуально и в парах. Подвижная игра. «Два мороза».		
47	07.03	Броски и ведения индивидуально и в парах. Подвижная игра. «Два мороза».		
48	09.03	Ловля, передача индивидуально и в парах. Подвижная игра. «К своим флажкам».		
49	14.03	Ловля, передача индивидуально и в парах. Подвижная игра. «Мяч водящему».		
50	23.03	Ловля, передача индивидуально и в парах. Подвижная игра. «К своим флажкам».		
51	28.03	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра. «Пятнашки».		
52	30.03	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра. «У кого меньше мячей».		
53	04.04	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра.		
54	06.04	Броски в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра. «Мяч в корзину».		
55	11.04	Броски в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра. «Прыгающие воробушки».		
56	13.04	Броски в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра. «Прыгающие воробушки».		Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. Правильно выполнять технику игровых действий и приемов, осваивать и самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Использовать подвижные игры для активного отдыха.
57	18.04	Ведение мяча (правой и левой рукой) шагом и бегом. Подвижная игра. «Зайцы в огороде».		
58	20.04	Ведение мяча (правой и левой рукой) шагом и бегом. Подвижная игра. «Зайцы в огороде».		
59	25.04	Ведение мяча (правой и левой рукой) шагом и бегом. Подвижная игра. «Лисы и куры».		
60	27.04	Овладение элементарными умениями в ударах по		

		катящему мячу в футболе. Подвижная игра. «Мини-футбол».	
61	04.05	Овладение элементарными умениями в ударах по катящему мячу в футболе. Подвижная игра. «Мини-футбол».	
62	11.05	Остановки мяча ногой, ведения мяча. Подвижная игра. «Мини-футбол».	
63	16.05	Остановки мяча ногой, ведения мяча. Подвижная игра. «Мини-футбол».	
64	18.05	Подвижные игры. «Точный расчет», «Метко в цель».	
65	19.05	Подвижные игры. «Группировка», «Вороны и воробьи».	
66	23.05	Подвижные игры. «Гони на весу», «Мышеловка».	

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи нормативов.

Тематическое планирование – 1 В класс 2021-2022 учебный год

№ п/п	Тема урока		Характеристика учебной деятельности
	Дата	Легкая атлетика 21 ч	
1	03.09	Т.Б. по легкой атлетике. Освоение навыков ходьбы.	Описывать технику выполнения ходьбы, осваивать ее самостоятельно, Демонстрировать и применять вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Выбирать индивидуальный темп ходьбы.
2	07.09	Сочетание различных видов ходьбы и бега.	
3	10.09	Чередование бега с ходьбой.	
4	14.09	Обычный бег с чередованием с ходьбой до 150м, с	

		преодолением препятствий.		
5	17.09	Бег с преодолением препятствий.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, Демонстрировать и применять вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирать индивидуальный темп передвижений.	
6	21.09	Челночный бег 3x5 м/с, 3x10 м/с.		
7	24.09	Челночный бег 3x10 м/с - на результат.		
8	28.09	Эстафеты с бегом на скорость.		
9	01.10	Равномерный медленный бег, до 3-4 минут.		
10	05.10	Эстафеты		
11	08.10	Бег с ускорением от 10 до 15 м.		
12	12.10	Прыжки с высоты до 30 см.		
13	15.10	Освоение навыков прыжков на одной и двух ногах с поворотом на 90°.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий.
14	19.10	Прыжки через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с3-4 шагов.		
15	22.10	Прыжки в длину с места.		
16	26.10	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см.		
17	05.11	Метание малого мяча с места на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (2*2)	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, Демонстрировать и применять вариативное выполнение метательных упражнений.	
18	09.11	Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх.		
19	12.11	Равномерный бег (до 6 мин).		
20	16.11	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м)		
21	19.11	Броски больших и малых мячей (правой и левой рукой)		
Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч				
22	23.11	Т.Б на уроке гимнастики. ОРУ с малыми и большими мячами.	Описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинацию.	
23	26.11	Группировки; перекаты в группировке.	Правильно выполнять технику акробатических упражнений и составлять комбинации из числа разученного.	
24	30.11	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.		
25	03.12	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.		
26	07.12	Кувырок в сторону.		

		Освоение висов и упоров.	
27	10.12	Подтягивание из виса на перекладине – на результат. Лазанье по гимнастической стенке.	Правильно выполнять технику лазанье и перелезание, оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезание, анализировать технику выполнения
28	14.12	Освоение навыков лазанья и перелезания. Подтягивание в висе стоя.	
29	17.12	Лазанье по наклонной скамейке стоя на коленях. Подтягивание в висе лежа.	
30	21.12	Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	
31	24.12	Размыкание и смыкание приставными шагами. Сгибание туловища из положения лежа.	
32	28.12	Равновесие: стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами.	
33	11.01	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке.	
34	14.01	Равновесие: перешагивание через мячи.	
35	18.01	Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну.	
36	21.01	Перестроение, из колонны по одному в колонну по два из одной шеренги в две.	Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.
37	25.01	Перестроение, из колонны по одному в колонну по два из одной шеренги в две.	
38	29.01	Строевые упражнения: «На два (четыре) шага разомкнись!»	
39	01.02	Строевые упражнения: «На два (четыре) шага разомкнись!»	
Спортивные и подвижные игры – 27ч			
40	04.02	Т.Б по подвижным и спортивным играм. Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. Правильно выполнять технику игровых действий и приемов, осваивать и самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и
41	15.02	Закрепление навыков в прыжках. Подвижная игра.	
42	18.02	Закрепление метаний на дальность и точность. Подвижная игра.	
43	22.02	Закрепление гимнастических и акробатических	

		упражнений. Подвижная игра.	кондиционных способностей. Использовать подвижные игры для активного отдыха.	
44	25.02	Эстафеты.		
45	01.03	Броски и ведения индивидуально и в парах. Подвижная игра. «Кто дальше бросит».		
46	04.03	Броски и ведения индивидуально и в парах. Подвижная игра. «Два мороза».		
47	11.03	Броски и ведения индивидуально и в парах. Подвижная игра. «Два мороза».		
48	22.03	Ловля, передача индивидуально и в парах. Подвижная игра. «К своим флажкам».		
49	25.03	Ловля, передача индивидуально и в парах. Подвижная игра. «Мяч водящему».		
50	29.03	Ловля, передача индивидуально и в парах. Подвижная игра. «К своим флажкам».		
51	01.04	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра. «Пятнашки».		
52	05.04	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра. «У кого меньше мячей».		
53	08.04	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра.		
54	12.04	Броски в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра. «Мяч в корзину».		
55	15.04	Броски в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра. «Прыгающие воробушки».		
56	19.04	Броски в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра. «Прыгающие воробушки».		Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. Правильно выполнять технику игровых действий и приемов, осваивать и самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Использовать подвижные игры для активного отдыха.
57	22.04	Ведение мяча (правой и левой рукой) шагом и бегом. Подвижная игра. «Зайцы в огороде».		
58	26.04	Ведение мяча (правой и левой рукой) шагом и бегом. Подвижная игра. «Зайцы в огороде».		
59	29.04	Ведение мяча (правой и левой рукой) шагом и бегом. Подвижная игра. «Лисы и куры».		
60	03.05	Овладение элементарными умениями в ударах по катящему мячу в футболе. Подвижная игра. «Мини-		

		футбол».	
61	06.05	Овладение элементарными умениями в ударах по катящему мячу в футболе. Подвижная игра. «Мини-футбол».	
62	10.05	Остановки мяча ногой, ведения мяча. Подвижная игра. «Мини-футбол».	
63	13.05	Остановки мяча ногой, ведения мяча. Подвижная игра. «Мини-футбол».	
64	17.05	Подвижные игры. «Точный расчет», «Метко в цель».	
65	20.05	Подвижные игры. «Группировка», «Вороны и воробьи».	
66	24.05	Подвижные игры. «Гони на весу», «Мышеловка».	

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи нормативов.