

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Управление образования администрации муниципального образования Новокубанский район

МОБУООШ № 32 им. Г.К. Жукова ст. Бесскорбной

УТВЕРЖЕНО  
Директор МОБУООШ № 32  
им. Г.К. Жукова ст. Бесскорбной  
Л.И. Орлова  
Протокол педагогического совета № 1  
от "29" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 834179)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Чернокозова Ирина Викторовна  
учитель начальных классов

станция Бесскорбная 2022



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

### **Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»**

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.

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 прикладноориентированной 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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, осознании 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.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

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.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

## 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 физкультминуток и утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. 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 РЕЗУЛЬТАТЫ

ФГОС устанавливает требования к результатам освоения обучающимися программ начального общего образования: **личностным, метапредметным и предметным.**

**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:

### **1. Гражданское воспитание:**

- 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;

### **2. Патриотическое воспитание:**

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

Ценности научного познания:

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

### **3. Формирование культуры здоровья:**

— 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** 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 по учебному предмету «Физическая культура»:**

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;

— играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Раздел	Кол-во часов	Содержание раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	ЭОРы ЦОРы	Основные направления воспитательной деятельности
<b>1 КЛАСС – 66 ЧАСОВ</b>						
Знания о физической культуре	1	Что понимается под физической культурой	1	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;	<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/">https://ru.wikipedia.org/wiki/</a>	1,2,3
Способы самостоятельной деятельности	1	Режим дня школьника	1	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;	Учебник	3
Оздоровительная физическая культура	4	Личная гигиена и Гигиенические процедуры	1	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;	Учебник	3
		Осанка человека	1	Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;	Учебник	3
		Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2	Уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;	Учебник	3
Спортивно-	55	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической	1	Знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на	Учебник	3

оздоровительная физическая культура	культуры		открытом воздухе;		
	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях.	4	Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;	Учебник	3
	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	Разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);	Учебник	3
	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастические упражнения	5	Разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);	Учебник	3
	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатические упражнения	4	Обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;	Учебник	3
	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);	Учебник	3



		<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места</i>	3	Разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);	Учебник	3
		<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</i>	3	Разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам; многоскоки; прыжки толчком одной ногой; вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);	Учебник	3
		<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры</i>	21	Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации	Учебник	1,3
Прикладно-ориентированная физическая культура	5	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	5	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	1,2,3

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата		Тема	Содержание	Тип урока	Деятельность учащихся	Примечание
	План	Факт					
1.			Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Применять правила ТБ на уроках ФК.	Вводный	<p>Руководствуются основными правилами предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями. Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой</p>	
2.			ТБ на уроках легкой атлетики. Освоение навыков ходьбы (обычная, на носках, на пятках)	Правильно выполнять основные движения в ходьбе.	Изучение нового материала	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов. Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение</p>	
3.			Освоение навыков ходьбы в полуприседе	Правильно выполнять основные движения в ходьбе.	Изучение нового материала	<p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и</p>	

						устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.	
4.			Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Освоение навыков ходьбы с различным положением рук	Правильно выполнять основные движения в ходьбе.	Изучение нового материала		
5.			Освоение навыков бега.	Правильно выполнять основные движения в беге.	Изучение нового материала	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения ходьбы, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
6.			Бег с изменением направления по указанию учителя	Правильно выполнять основные движения в беге.	Комбинированный		
7.			Челночный бег (3X5, 3X10м) ВФСК(ГТО)	Бегать с максимальной скоростью.	Комплексный	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	

						ний. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
8.			Освоение навыков прыжков с разбега	Изучение навыков прыжков с разбега.	Изучение нового материала	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
9.			Выполнение прыжка в длину с разбега	Научится правильно выполнять прыжковые упражнения.	Комплексный		
10.			Игры с прыжками с использованием скакалки.	Взаимодействовать со сверстниками. Правильно выполнять прыжки на скакалке.	Комплексный		
11.			Эстафеты с бегом на скорость	Правильно выполнять основные движения в беге.	Комплексный	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
12.			Бег с изменением направления по указанию учителя	Освоить технику передвижения под руководством учителя.	Комплексный	Описывают технику передвижения по слабопересеченной местности. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно,	

						<p>выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения по дистанции в зависимости от особенностей пересеченной местности. Применяют передвижение по дистанции для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения по дистанции, соблюдают правила безопасности.</p>	
13.			Прыжки на одной и на двух ногах на месте	Выполняют прыжковые упражнения.	Комплексный	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	
14.		Освоение навыков прыжков в длину с места.	Правильно выполнять выполнение прыжков в длину с места.	Изучение нового материала			
15.		Выполнения прыжка в длину с места	Демонстрируют технику прыжка в длину с места.	Комплексный			
16.		Прыжки в длину с места ВФСК(ГТО)	Сдача норм ГТО.	Комплексный			
17.		Правила поведения и безопасности на уроках подвижных игр. Развитие скоростных способностей в игре «Два мороза».	Развитие скорости во время игровых упражнений.	Комплексный			
18.		Закрепление навыков бега в игре	Закрепляют навыки бега во	Комплексный	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.		

			«Пятнашки».	время игр.		Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха.	
19.			Роль занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья. Закрепление навыков бега в игре: «К своим флажкам».	Закрепляют навыки бега во время игр.	Комбинированный		
20.			Закрепление навыков в прыжках в игре «Прыгающие воробушки».	Закрепляют навыки прыжков во время игр.	Комплексный		
21.			Закрепление навыков бега в игре: «К своим флажкам».	Закрепляют навыки бега во время игр.	Комплексный		
22.			Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Закрепление навыков в прыжках в игре «Прыгающие воробушки».	Закрепляют навыки прыжков во время игр.	Комбинированный		
23.			Подвижная игра «У кого меньше мячей»	Использование подвижных игр для отдыха.	Комплексный		
24.			Подвижная игра «Зайцы в огороде»		Комплексный		
25.			Овладение элементарными умениями в ловле мяча	Владеть мячом; научиться ловить мяч.	Изучение нового материала	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха.	
26.			Овладение элементарными умениями передачи мяча	Владеть мячом; научиться передавать мяч.	Изучение нового материала		
27.			ТБ на уроках гимнастики.	Обучение основной стойки.	Изучение нового	Различают строевые команды.	

			Обучение основной стойке		материала	Точно выполняют строевые приемы. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.
28.			Построение в шеренгу и колонну по одному	Выполняют строевые приемы.	Изучение нового материала	
29.			Обучение прыжкам через скакалку	Обучаются прыжкам на скакалке.	Изучение нового материала	
30.			Упражнения на улучшение осанки. Размыкание на вытянутые руки в стороны	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Комбинированный	
31.			Команды «Шагом марш!», «Класс стой!»		Изучение нового материала	
32.			Обучение поворотам направо, налево.		Изучение нового материала	
33.			Обучение ходьбе на месте и в движении.		Изучение нового материала	
34.			Разучивание комплекса утренней гимнастики.	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.	Изучение нового материала	
35.			Закрепление навыка выполнения комплекса утренней гимнастики.	Закрепляют комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.	Комплексный	
36.			Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Совершенствование навыков бега в игре «Два мороза»	Закрепляют навыки бега во время игр.	Изучение нового материала	
37.			Совершенствование навыков бега в игре «Пятнашки»		Комплексный	
38.			Закрепление навыка бега в игре «Пятнашки»		Комплексный	
39.			Режим дня школьника.	Составляют режим дня.	Изучение нового материала	
40.			Закрепление навыков бега в игре: «К своим флажкам».	Закрепляют навыки бега во время игр.	Комплексный	
41.			Совершенствование навыков прыжков в игре «Зайцы в огороде»	Совершенствуют технику прыжков в игре.	Комбинированный	
42.			Развитие скоростно-силовых способностей в игре «Зайцы в огороде»	Взаимодействуют со сверстниками в совершенствовании скоростно-силовых	Комплексный	
						Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

				способностей.				
43.			Овладение навыками ведение мяча с продвижением вперед	Обучаются техники ведения мяча с продвижением вперед.	Изучение нового материала	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных кондиционных способностей</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>		
44.			Овладение умениями в ведении мяча стоя на месте	Обучаются техники ведения мяча стоя на месте.	Изучение нового материала			
45.			Овладение навыками ловли мяча	Обучаются ловли мяча.	Изучение нового материала			
46.			Овладение элементарными умениями в бросках мяча	Обучаются техники броска мяча.	Изучение нового материала			
47.			Правила проведения закаливающих процедур. Закрепление навыка броска в игре «У кого меньше мячей».	Закрепляют технику броска мяча.	Комбинированный			
48.			Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение группировке присев, сидя и лежа.	Изучают технику группировки во время перекатов.	Изучение нового материала		<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p>	
49.			Обучение перекатам в группировке назад и вперед.	Изучают перекаты назад и вперед в группировке.	Изучение нового материала			
50.			Лазание по гимнастической стенке	Выполняют упражнения для профилактики плоскостопия.	Изучение нового материала			
51.			Перекаты в группировке	Демонстрируют технику перекатов вперед и назад.	Изучение нового материала			
52.			Освоение кувырка вперед	Изучают кувырок вперед.	Изучение нового материала			
53.			Выполнение кувырка вперед	Демонстрируют технику кувырка вперед.	Комплексный			
54.			Лазание по гимнастической стенке	Осваивают техник упражнений в лазанье.	Комплексный			
55.			Стойка на носках, на одной ноге	Выполнение упражнения для равновесия.	Комплексный			
56.			Ходьба по гимнастической скамейке	Выполнение упражнения для равновесия.	Комплексный			
57.			Перешагивание через мячи.	Выполнение упражнения для равновесия.	Комплексный			
58.			Освоение кувырка назад	Изучают кувырок назад.	Изучение нового материала			
59.			Выполнение кувырка назад	Демонстрируют кувырок назад.	Комбинированный			



60.			Развитие выносливости в медленном беге	Выполняют медленный бег по дистанции.	Комбинированный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
61.		Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1000м.	Выполняют медленный бег по дистанции.	Комбинированный		
62.		Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. ВФСК(ГТО)	Сдача норм ГТО	Комплексный		
63.			Прыжки в длину с места	Демонстрируют технику выполнения прыжка в длину с места.	Комплексный	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
64.			Прыжок в длину с места ВФСК(ГТО)	Сдача норм ГТО	Комплексный	
65.			Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Определяют признаки положительного влияния сдачи норм ГТО.	Комбинированный	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе

						Раскрывают историю ВФСК (ГТО)	
66.			Личная гигиена и Гигиенические процедуры	Дают понятие «Личная гигиена», выделяют положительную связь с состоянием здоровья.	Изучение нового материала	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;	