

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КЯХТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»**

«Рассмотрено» Руководитель МО _____/_____/_____ ФИО Протокол № ____ от «__»_____20__г.	«Согласовано» Заместитель директора по УМР _____/_____/_____ ФИО «__»_____ 202__г	«Утверждаю» Директор _____/_____/_____ ФИО Приказ №__ §__ от «__» __ 202__г МП
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному курсу «Физическая культура» 1 класс

Количество часов в неделю: 2 часа

Всего часов на учебный год: 68

Срок реализации: 1 год

Составлена в соответствии с программой по УМК В. И. Лях «Физическая культура». 1 класс.  
Учебник для общеобразовательных организаций, Москва: Просвещение, 2021.

Разработана учителем физической культуры  
Буракова Юлия Николаевна  
(Ф.И.О.)

Кяхта  
2022г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Перечень нормативных правовых актов, регламентирующих разработку рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. ФГОС НОО, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 31.05.2021 № 286
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254"
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован 18.12.2020 №61573)
5. Основная образовательная программа начального общего образования «МБОУ «Кяхтинская СОШ №3» для обучающихся 1-х классов 2022-2023 учебного года Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей МБОУ «Кяхтинская СОШ №3», утвержденное приказом по МБОУ «Кяхтинская СОШ №3» от 13.04.2022г. №78 §1.
6. Рабочая программа воспитания МБОУ «Кяхтинская СОШ №3», утвержденная приказом по МБОУ «Кяхтинская СОШ №3» от 19.08.2021г. №98§5
7. Примерная рабочая программа начального общего образования предмета «Физическая культура», одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

### Цель и задачи изучения учебного предмета

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

Целью образования в начальной школе, конкретизирующей общую цель, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно ориентированной физической культурой, наличие возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского Олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного 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 начальной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета,

представленного 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 ему лично значимого смысла, в структуру рабочей программы вводится образовательный модуль «Базовая физическая подготовка», который включён в раздел «Прикладно-ориентированная двигательная деятельность». Содержание учебного модуля ориентируется на подготовку школьников к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и наполняется содержанием соответствующих Примерных программ по модулям физической культуры, рекомендуемых Министерством Просвещения РФ на выбор образовательным организациям.

Исходя из интересов и традиций конкретного региона или школы, образовательный модуль рабочей программы может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, современных и традиционных видов спорта, оздоровительных, национальных и культурно-этнических систем физического воспитания.

#### **Место учебного предмета в учебном плане школы**

Общий объём часов, отведённых на изучение физической культуры в начальной школе составляет 68 часов (два часа в неделю в 1 классе).

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам**

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

##### **Личностные результаты.**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам,

приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

#### **Метапредметные результаты**

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного Олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактики и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения;

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:  
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);  
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Краткая характеристика содержания учебного предмета по каждому тематическому разделу с учетом требований ФГОС НОО и ФГОС ООО;**

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов начальной школы и подчеркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего общего или среднего профессионального образования.

Знания о физической культуре. Физическая культура в начальной школе: задачи, содержание и формы занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организации спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в их выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядки. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Гимнастика с основами акробатики: кувырки вперёд и назад в группировке; вперёд ноги скрестно; назад из стойки на лопатках (мальчики); опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью с высокого старта; на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; на дальность с трёх шагов разбега.

Спортивные игры. Элементы баскетбола: передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Элементы волейбола: приём и передача двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; изучение технических действия с мячом.

Изучение техники гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и элементы самбо; технических действий спортивных и подвижных игр.

### Метапредметные связи учебного предмета;

Уроки физкультуры имеют связь с различными предметами: историей (возникновение спорта, история Олимпийских игр), биологией (правильное питание, развитие дыхательной системы, тело человека, его мышцы; режим дня), математикой (цифровые вычисления возможностей и способностей учащихся на уроках физкультуры).

Интегрированный урок повышает мотивацию учащихся к обучению, вызывает интерес к изучаемым предметам. В ФГОСе нового поколения мы видим, что физкультура обеспечивает установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

В качестве ключевых педагогических технологий применяются: здоровье сбережение, развивающее обучение, дифференцированный подход в обучении, личностно-ориентированное обучение, исследовательская деятельность, самодиагностика результатов обучения.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	наименование разделов и тем	воспитательный аспект (в разделах)	количество часов	Электронные образовательные ресурсы	Дата (план)	Дата (факт)	Корректировка
1.	<b>Легкая атлетика</b>	<b>Воспитательное</b> значение заключается в том, что занятия <b>легкой атлетикой</b> формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать. Занятия <b>легкой атлетикой</b> в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело	8	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>  <a href="http://uchi.ru">uchi.ru</a>	сентябрь		
2.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Строевые команды, виды построения, расчёта.		1		сентябрь		
3.	Равномерное передвижение при ходьбе и беге.		1		сентябрь		
4.	Изучение техники высокого старта. Бег 30м Подвижная игра «Ворон и воробей»		1		сентябрь		
5.	Бег на результат 30 м. Развитие скоростных возможностей подвижная игра «День и ночь»		1		сентябрь		
6.	<b>Прыжок в длину.</b>		2		сентябрь		

		нравственные, волевые. Знать строевые команды и определения при организации строя; <b>Строевы упражнения</b> средство	1				
7.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»		1		сентябрь		
8.	Метание малого мяча с места.	повышения внимания учащихся, их	1		октябрь		
9.	Метание малого мяча с разбега. Подвижная игра «Кто дальше».	организованности, дисциплинированности и коллективных действий. Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках;	1		октябрь		
10	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Кроссы</b> – одно из ценнейших средств	6	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>			
11	Смешанное перемещение на дистанции 1000м. Подвижная игра «Салки»	физического <b>воспитания</b> , они оказывают благотворное влияние на организм, способствуют развитию силы мышц,	1	<a href="http://uchi.ru">uchi.ru</a>	октябрь		
12	Переменный бегна 3 мин.	улучшению деятельности органов	2		октябрь		
13	Равномерный бег на дистанции 800м.	кровообращения и дыхания, укреплению	2		октябрь		
14	Равномерный бег 1000 м., без учета времени.	нервной системы. Помимо общего укрепления организма и <b>воспитания</b> выносили восте <b>кроссы</b> развивают качества и прививают навыки, необходимые в трудовой деятельности человека, например: сообразительность, способность к ориентировке, умение преодолевать различные препятствия и правильно распределять свои силы, быстро проходить значительные расстояния без дорог.	1		октябрь		
15	<b>Спортивные игры</b>	<b>Воспитательное</b> значение спортивных <b>игр</b> не сводится к развитию только физических качеств, таких как: быстрота, сила, ловкость,	30	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>  <a href="http://uchi.ru">uchi.ru</a>			

		выносливость, гибкость. Развиваются еще и интеллектуальные качества: память, наблюдательность, сообразительность. Использование игровой технологии на уроках физкультуры помогает мне повышать эмоциональность урока, а это в свою очередь помогает решать поставленные задачи					
16	<b>Волейбол</b>	Воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Игра в волейбол развивает не только физические качества ребенка но, и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц	12	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>	ноябрь		
17	Вводный инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока.		1		ноябрь		
18	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «вышибло»		2	<a href="http://uchi.ru">uchi.ru</a>	ноябрь		
19	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы»		2		ноябрь		
20	Обучение броскам мяча одной рукой. Разучивание игры «Снежки»		2		ноябрь		
21	Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки»		2		ноябрь		
22	Передача мяча в парах с передвижением.		2		декабрь		
23	Передвижения в стойке. Нижняя и верхняя прямая подача.		1		декабрь		
24	<b>Баскетбол</b>	<b>В баскетболе</b> наиболее важным качеством личности является воля. Воля – это способность человека, преодолевая трудности	18	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>  <a href="http://uchi.ru">uchi.ru</a>			

25	Вводный инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	и препятствия, достигать заветной цели. Волевой человек умеет мобилизовать все силы для достижения поставленной цели. Одними из самых нужных	1	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>  <a href="http://uchi.ru">uchi.ru</a>	декабрь		
26	Обучение ведению мяча на месте. Разучивание игры «Мяч из круга»	качеств <b>в баскетболе</b> являются: смелость, решительность, самообладание,	2		декабрь		
27	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга»	инициативность, настойчивость, сообразительность. Игровая деятельность требует определенного сочетания данных	2		декабрь		
28	Бросок двумя руками от груди в движении. Передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости.	качеств, для достижения той или иной цели	2		декабрь		
29	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч соседу»		2		январь		
30	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка»		2		январь		
31	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.		2		январь		
32	Сочетание приемов ведение, остановка, бросок. Техника броска одной рукой от плеча на месте.		2		февраль		
33	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в		2		февраль		

	колоннах»						
34	Передвижения игрока с изменением направления. Вырывание и выбивание мяча.		1		февраль		
35	<b>Гимнастика</b>	<b>В гимнастике</b> принадлежат <b>воспитанию</b> эстетических качеств – культуры и красоты движения и тела, музыкального вкуса, чувства ритма.	12	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>  <a href="http://uchi.ru">uchi.ru</a>			
36	Вводный инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Висы.		1		март		
37	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Совушка»		2		март		
38	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле»		1		март		
39	<b>Акробатические упражнения.</b> Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки		2		март		
40	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место»	2	март				
41	Обучение технике	2	апрель				

	выполнения упражнения «мост». Совершенствовани е выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях						
42	Контроль двигательных качеств: подтягивания из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер»		2		апрель		
43	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Воспитательные:</b> - научить: вести здоровый образ жизни; физическому самосовершенствовани ю, физическому <b>воспитанию</b> , физическому развитию. В	6	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>			
44	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега, (бег – 50 метров, ходьба – 100 м). Выполнение нормативов ГТО. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.		1	<a href="http://uchi.ru">uchi.ru</a>	апрель		
45	Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега. Выполнение нормативов ГТО. Подвижная игра «Октябрята». ОРУ.		2		апрель		
46	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ.		2		май		
47	Равномерный бег 1000 м., на результат.		1		май		
48	<b>Спринтерский бег</b>	Воспитание дисциплинированности , коммуникативности, толерантности	4				
49	Тестирование Комплекса ГТО. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и	Воспитание потребности и умения сознательно применять	1		май		

	приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Специальные беговые упражнения. ОРУ.	различные упражнения в целях укрепления своего здоровья Воспитание чувства ответственности, самостоятельности					
50	Изучение техники низкого старта. Беговые упражнения. Круговая эстафета		2		май		
51	Бег на результат 30,60 м.		1		май		
52	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Приземление		1		май		
53	Метание теннисного мяча на дальность		1		май		
54	Итог		68				

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **Методические материалы для учителя:**

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет учебного предмета «Физическая культура», для 1-4 класса основного общего образования на 2022-2023 учебный год, учебник В.И Лях «Физическая культура» Москва Просвещение 2021

#### **Обязательные учебные материалы для обучающихся:**

учебник по физической культуре, В.И Лях для общеобразовательных организаций, Москва: Просвещение, 2021.

Дневник самонаблюдения.

#### **Электронные и цифровые образовательные ресурсы:**

Российская электронная школа ( [resh.edu.ru](http://resh.edu.ru)), [uchi.ru](http://uchi.ru).

#### **Учебное оборудование:**

Мяч для метания, мячи волейбольные, баскетбольные, эстафетные палочки, скакалки, обручи