

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 1 г. Майского»**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
кафедры начальных классов  
МКОУ «Гимназия № 1  
г. Майского»  
протокол №1  
от 23.08.2024 г.

Заведующая кафедрой  
Бондаревская Н. Д.

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель директора  
по методической работе  
\_\_\_\_\_  
Воскобойникова О. А.  
26.08.2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
МКОУ «Гимназия № 1  
г. Майского»  
\_\_\_\_\_  
Кудаева О.Н.  
27.08. 2024 г.

**Рабочая программа  
учебного предмета  
"Физическая культура"**

**1 класс**

**2024-2025 учебный год**

УМК Физическая культура  
учебник для 1- 4 классов  
под редакцией В. И. Лях, А.А.Зданевич  
9-е издание. М. «Просвещение», 2021 г.  
Кол-во часов:2 часа в неделю, 66 часов в год.

**Учителя начальных классов:**  
Бондаревская Н.Д., высшая квалификационная категория,  
Наумова А.К.,  
Хазизова О.С.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 ФЗ, в соответствии с ФГОС НОО, на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», основной образовательной программы МКОУ «Гимназия №1 г. Майского», положения о рабочей программе педагога гимназии.

В учебном плане на изучение «Физической культуры» в 1 классе отводится 2 час в неделю. Всего - 66 часов.

**1 четверть**- 16 часов

**2 четверть**- 16 часов

**3 четверть** - 18 часов

**4 четверть**- 16 часов

Второй час на преподавание предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Второй час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### **Содержание образования по учебному предмету**

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе

(гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организирующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **1) патриотического воспитания:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

#### **2) гражданского воспитания:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

#### **3) ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

#### **4) формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

#### **5) экологического воспитания:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **Метапредметные результаты**

*В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.*

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:**

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Общение:**

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

## **Регулятивные универсальные учебные действия**

### **Самоорганизация и самоконтроль:**

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 1 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;



осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);

осваивать способы игровой деятельности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.

### Распределение часов по разделам.

№	Темы	Кол-во часов	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации рабочей программы воспитания
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 6 ч</b>				
1	Знания о физической культуре	6 ч	РЭШ 1 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> МЭШ 1 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a> Урок "Гигиена. Личная гигиена" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a> "Учимся держать спину ровно" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a> "Режим дня, утренняя зарядка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>	Привлечение внимания к становлению ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание связи физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению. Знакомство с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Формирование у учащихся гигиенических навыков с раннего возраста.
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности 9 ч</b>				
	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими	3	РЭШ 1 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> МЭШ 1 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a>	Формирование у учащихся таких понятий как здоровый образ, закаливание организма, режим дня и правила его составления и соблюдения. Знакомство с наукой о

	рующими физическими упражнениями. Самоконтроль		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/?ram_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">ram_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a> "Закаливание" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a>	здоровье- валеологией. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.
	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5	РЭШ 1 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> МЭШ 1 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a>	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий. Привлечение внимания к уважительному отношению к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах
	Строевые команды и построения	1		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура 33 ч</b>				
	Освоение упражнений основной гимнастики	22	РЭШ 1 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> МЭШ 1 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a> "Гимнастика. Равновесие." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573157?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573157?menuReferrer=catalogue</a> "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/mater">https://uchebnik.mos.ru/mater</a>	Физические упражнения для физкультурминутки и утренней зарядки Применение основных гимнастических упражнений для формирования и укрепления здоровья, физического развития.

			<a href="http://resh.edu.ru/subject/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue">ial_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue</a>	
	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	10	"Танцевальная физкультминутка" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5712471?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5712471?menuReferrer=catalogue</a> "Правила безопасности на уроке легкой атлетики." (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> "Подвижные игры"(МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>	Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся, формирование уважительного отношения к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности через игры и игровые задания как простейшие формы физкультурно-спортивной деятельности.
	Организуемые команды и приёмы	1		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность 18 ч</b>				
	Овладение физическими упражнениями	18	РЭШ 1 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> МЭШ 1 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=1,2,3,4</a>	Осознание связи физической культуры с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека в результате выполнения легкоатлетических упражнений. Повышение интереса к занятиям физической культурой через использование заданий на выполнение движений под музыку и с танцевальными шагами; выполнения игровых заданий.
	Общее количество часов по программе		66	

**Календарно - тематическое планирование  
по физической культуре 66 часов**

№		Тема	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
		<b>1 четверть</b>	<b>16 ч</b>		
		<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 6 ч</b>			
		<b>Знания о физической культуре 6 ч</b>			
1.	1.	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена.	1	03.09	
2.	2.	Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	05.09	
3.	3.	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1	10.09	
4.	4.	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	12.09	
5.	5.	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1	17.09	
6.	6.	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1	19.09	
		<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности 4 ч</b>			
		<b>Строевые команды и построения 1ч</b>			
7.	7.	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1	24.09	
		<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль. 2ч</b>			
8.	8.	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1	26.09	
9.	9.	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1	01.10	
		<b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты 1 ч</b>			
10.	10.	Организуемые команды при построении, передвижении, перестроении	1	03.10	
		<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
		<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 ч</b>			

		<b>Освоение упражнений основной гимнастики 2 ч</b>			
11.	11.	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1	08.10	
12.	12.	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1	10.10	
		<b>Игры и игровые задания, спортивные эстафеты 2 ч</b>			
13.	13.	Проектирование и выполнение игровых заданий	1	15.10	
14.	14.	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1	17.10	
		<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность 2 ч</b>			
		<b>Овладение физическими упражнениями 2 ч</b>			
15.	15.	Основные элементы физических упражнений	1	22.10	
16.	16.	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	24.10	
		<b>11 четверть</b>	16		
		<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности 3 ч</b>			
		<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль. 1ч</b>			
17.	1.	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1	05.11	
		<b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты 2 ч</b>			
18.	2.	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	1	07.11	
19.	3.	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	12.11	
		<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
		<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 10 ч</b>			
		<b>Организующие команды и приёмы 1ч</b>			
20.	4.	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1	14.11	
		<b>Освоение упражнений основной гимнастики 7 ч</b>			
21.	5.	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	19.11	
22.	6.	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	21.11	
23.	7.	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1	26.11	
24.	8.	Техника выполнения подскоков и прыжков через	1	28.11	

		скакалку			
25.	9.	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	19.11	
26.	10.	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1	21.11	
27.	11.	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1	26.11	
		<b>Игры и игровые задания, спортивные эстафеты 2 ч</b>			
28.	12.	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1	12.12	
29.	13.	Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1	17.12	
		<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность 3 ч</b>			
		<b>Овладение физическими упражнениями 3 ч</b>			
30.	14.	Виды танцевальных движений	1	19.12	
31.	15.	Техника выполнения танцевальных шагов	1	24.12	
32.	16.	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение	1	26.12	
		<b>111 четверть</b>	18		
		<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
		<b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты 2ч</b>			
33.	1.	Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	1	14.01	
34.	2.	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1	16.01	
		<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
		<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 9 ч</b>			
		<b>Освоение упражнений основной гимнастики 5 ч</b>			
35.	3.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	21.01	
36.	4.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1	23.01	
37.	5.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1	28.01	
38.	6.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1	30.01	
39.	7.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	04.02	
		<b>Игры и игровые задания, спортивные эстафеты 4</b>			

		<b>ч</b>			
40.	8.	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1	06.02	
41.	9.	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1	11.02	
42.	10.	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой	1	13.02	
43.	11.	Спортивные эстафеты с мячом	1	25.02	
		<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность 7 ч</b>			
		<b>Овладение физическими упражнениями 7 ч</b>			
44.	12.	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1	27.02	
45.	13.	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	04.03	
46.	14.	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы	1	06.03	
47.	15.	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1	11.03	
48.	16.	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы	1	13.03	
49.	17.	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1	18.03	
50.	18.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	20.03	
		<b>IV четверть</b>	<b>16</b>		
		<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
		<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 10 ч</b>			
		<b>Освоение упражнений основной гимнастики 8 ч</b>			
51.	1.	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1	01.04	
52.	2.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	03.04	
53.	3.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие гибкости	1	08.04	

54.	4.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1	10.04	
55.	5.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	15.04	
56.	6.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1	17.04	
57.	7.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	22.04	
58.	8.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	24.04	
		<b>Игры и игровые задания, спортивные эстафеты 2 ч</b>			
59.	9.	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»	1	29.04	
60.	10.	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1	01.05	
		<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность 6 ч</b>			
		<b>Овладение физическими упражнениями 6 ч</b>			
61.	11.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	06.05	
62.	12.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины	1	08.05	
63.	13.	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса	1	13.05	
64.	14.	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	1	15.05	
65.	15.	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	20.05	
66.	16.	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	1	22.05	