Рассмотрено на заседании кафедры Утверждаю Приказом № 230 -У

Протокол № 1 от «24» августа 2021 от «26» августа 2021

Рабочая программа на 2021-2022 учебный год

Предмет: физическая культура

Учитель: Шкреба Людмила Александровна, высшая квалификационная категория; **Жидкова Татьяна Петровна, высшая квалификационная категория; Григорьева Светлана Николаевна, в**ысшая квалификационная категория .

Класс:1А, Б, В, Г, НОО

Количество часов: всего: 99часа в год, 3часа в неделю:

Уровень изучения базовый

Программно-методическое обеспечение:

Учебник: Физическая культура.1 класс: учебник для образовательных организаций\ А.П.Матвеев;Рос. акад. наук, Рос. акад.образования, изд-во « Просвещение».-4-е изд., -М.: Просвещение, 2014.-112с

Рабочая программа: Физическая культура. Примерная рабочая программа начального общего образования (для 1-4 классов образовательных организаций). Москва 2021

Методическое пособие: Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы. / А. П. Матвеев.- 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.-127с.

**Поурочное тематическое планирование составлено на основе:**

1. Физическая культура.1 класс: учебник для образовательных организаций\А.П.Матвеев;Рос. акад. наук, Рос. акад.образования, изд-во « Просвещение».-4-е изд., -М.: Просвещение, 2014.-112с.
2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы. / А. П. Матвеев.- 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.-127с.

Бийск 2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Знания о физической культуре.(3 часа)**

Физическая культура. Понятие и основные предметные области физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Культура движения. 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. Олимпийские игры в России.

**Способы физкультурной (двигательной) деятельности. (3 часа)**

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль.

**Физическое совершенствование.**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** *.(9 часов***)**

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

Техника выполнения перемещений. Организующие команды и приёмы Выполнение организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись».

***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 (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.

***Спортивно-оздоровительная деятельность*.(66 часов)**

Гимнастика *(8 часов)*

*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 — поочерёдно 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 («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на 45°. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.Освоение танцевальных шагов: «полечка», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»).

Плавание *(30 часов)*

Стили спортивного плавания

Специальные физические упражнения на материале видов спорта. Лыжная подготовка и специальные упражнения *(28 часов)*

Циклические и ациклические упражнения по видам спорта, передвижение на лыжах, бег, прыжки в высоту, длину, метание малого мяча,

**Игры и игровые задания (18 часов)**

Общеразвивающие и подвижные игры, спортивные эстафеты с элементами гимнастики: — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; — командные игры. Игры: — с использованием гимнасти

ческих предметов (скакалка, мяч); — музыкально-сценические игры; — музыкально танцевальные игры. Спортивные эстафеты с использованием гимнастических предметов. Игровые задания на развитие внимания, музыкального слуха, пространственного и общего воображения

**Планируемые результаты обучения**

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения фи-зической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

**Патриотическое воспитание:**

**—** 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.

**Гражданское воспитание:**

**—** 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.

**Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и 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.

**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.

**Экологическое воспитание:**

**—** 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

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями. В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности. Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

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

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

— моделировать правила безопасного поведения приосвоении 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, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

— 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 определения вида спорта;

— 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.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:— 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, 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 успешного 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.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой

на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной фи-

зической 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

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного периода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

— гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

— игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

— туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий

на местности;

— спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения). Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

**1) 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; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

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

**2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики:*

*—* выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;

— 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 со стандартными значениями.

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

*—* участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или гимнастическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

**3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

*—* осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие физических качеств (гибкость, координация), увеличение подвижности суставов и эластичности мышц;

— 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 на 90°; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 90° в обе стороны);

— осваивать способы игровой деятельности.

**Отличительные особенности рабочей программы**

Так как распределение учебного материала по годам и учебных часов на изучение учебных тем **является примерным** и соответствует распределению учебного материала в учебнике 1 классов, подготовленных авторским коллективом и выпускаемых издательским центром «Просвещение», но **учитель может изменять его по своему усмотрению**, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и исходя из целей и задач обучения предмету.

Поэтому изучение содержания тем раздела «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» происходит в изучении раздела «Физическое совершенствование».

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во**  **Часов** | **Учебная**  **неделя** | **Тип**  **Урока** | **Виды деятельности** | **ЦОР** |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | |
|  | Что такое физическая культура. **Физическая культура**. **Классификации физических упражнений в системе физического воспитания..** | 1 | 1 | Образовательно-познавательный | Раскрывать понятие «физическая культура».  Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).  Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ |
|  | Правила безопасности в бассейне. Правила поведения в воде. | 1 | 1 | Образовательно-обучающий | Выполнять спуск в воду по лестнице | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916 |
| **Способы физкультурной (двигательной) деятельности. Плавание.** | | | | | | |
|  | **Распорядок дня.** Комплекс и специальных упражнений | 1 | 1 | Образовательно-обучающий | Знать правила составления распорядка дня и необходимости включения в него комплекса ОРУ и специальных упражнений пловца для умения плавать в полной координации способом кроль на спине. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916 |
| **Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*  Плавание** | | | | | | |
|  | Организующие команды и приёмы. Построение в одну шеренгу и колонну. | 1 | 2 | Образовательно-обучающий | Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916 |
|  | Свойства воды. | 1 | 2 | Образовательно-обучающий | Знать о свойствах воды. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916 |
|  | Ознакомление, держание, передвижение по воде | 1 | 2 | Образовательно-обучающий | Выполнять: 1.Ходьба в разном темпе 2.Бег в разном темпе 3.Прыжки вверх, вперед, в стороны 4.Погружение с головой | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916 |
|  | **Организующие команды и приёмы** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | 1 | 3 | Образовательно-обучающий | Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.  Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд: «Равняйсь!»; «Смирно!»; «Направо!» «Налево!».  Называть способы построения и различать их между собой.  Называть правила выполнения строевых упражнений. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916 |
|  | Гигиена плавания и купания. | 1 | 3 | Образовательно-обучающий | Знать о гигиене. Гигиенические требования. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916 |
|  | Освоение с водой. | 1 | 3 | Образовательно-обучающий | Выполнять :специальные подготовительные упражнения «поплавок», «стрела», « медуза,» «звездочка», различные варианты прыжков, падений на воду с последующими поворотами и вращениями. Игра «переправа» | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916 |
|  | Кто как передвигается. Важные способы передвижения человека Строевые упражнения. **Исходные положения**. | 1 | 4 | Образовательно-обучающий | Называть основные способы передвижения животных.  Определять, с помощью каких частейтела выполняются передвижения.  Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных.  Строевые команды: «Шагом марш!»; «На месте стой!».  Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.  Называть основные исходные положения.  Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916 |
|  | Погружение в воду с задержкой дыхания | 1 | 4 | комбинированный | Выполнять ходьбу, бег, прыжки в разном темпе, погружение в воду, держась за бортик бассейна, руку друга, погружение с плавательной доской | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
|  | Дыхание при выполнении упражнений в воде. | 1 | 4 | Образовательно-обучающий | Рассказывать о правильном дыхании в воде(вдох, выдох, задержка дыхания), Выполнять упражнения в воде, о вспомогательных средствах, используемых на уроках плавания. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
|  | **Организующие команды и приёмы** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | 1 | 5 | Образовательно-обучающий | Выполненять построения в шеренгу и в колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонны уступами и обратно. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!» ,»Прыжком напра-во!». | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
|  | Вспомогательные средства для занятий плаванием | 1 | 5 | комбинированный | Получение знаний о вспомогательных средствах, используемых на уроках плавания | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
|  | Погружение в воду с задержкой дыхания | 1 | 5 | комбинированный | Выполнять ходьбу, бег, прыжки в разном темпе, погружение в воду, держась за бортик бассейна, руку друг, погружение с плавательной доской | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| **Способы физкультурной (двигательной) деятельности. Плавание** | | | | | | |
|  | Проведение оздоровительных занятий в режиме дня. Утренняя зарядка. **Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.** | 1 | 6 | Образовательно-обучающий | Раскрывать значение режима дня для жизни человека.  Выделять основные дела, определять  их последовательность и время выполнения в течение дня.  Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.  Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека.  Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
|  | Скольжение на спине и на груди с поплавком. | 1 | 6 | Образовательно-обучающий | Выполнять скольжение на спине и на груди с поплавком с поддержкой в парах, «Паровоз», скольжение с доской на спине, скольжение с доской на груди. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957 |
|  | Скольжение на спине и на груди без поддержки на задержке дыхания. | 1 | 6 | комбинированный. | Выполнять скольжение «медуза», «поплавок», «зведа», «стрела» с доской. Скольжение доской, без доски | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ |
|  | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. **Самоконтроль.** | 1 | 7 | Образовательно-обучающий | Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.  Выполнять упражнения утренней зарядки. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ |
|  | Скольжение на спине, груди с произвольным дыханием. | 1 | 7 | Образовательно-обучающий | Выполнять скольжение с поддержкой в парах, «Паровоз», с доской на спине, игру «найди игрушку. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
|  | Тест-скольжение на спине, груди с произвольным дыханием. | 1 | 7 | комбинированный. | Выполнить скольжение на спине, груди с произвольным дыханием. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| **Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*  Плавание Игры и игровые задания** | | | | | | |
|  | Строевые действия. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Комплекс ОРУ. | 1 | 8 | Образовательно-обучающий | Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.  Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.  Называть способы построения и различать их между собой.  Называть правила выполнения строевых упражнений. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
|  | Скольжение на груди и на спине без поддержки с выдохом в воду. | 1 | 8 | Образовательно-обучающий | Выполнять скольжение на груди, спине. Выполнять игру «Паровоз», «Кто вперед меня найдет, задержку дыхания на длительность | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ |
|  | Работа ног кролем на груди | 1 | 8 | Образовательно-обучающий | Выполнять, специальные упражнения в воде, движения ног способом кроль на груди держась за бортик, лёжа на груди; в скольжении с плавательной доской на груди;  . Выполнять игру «Большой фонтан» | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ |
|  | Подвижные игры. «Становись-разойдись» | 1 | 9 | Образовательно-обучающий | Участвовать в подвижных играх.  Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.  Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и  игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ |
|  | Обучение технике работы ног в плавании способом кроль на спине | 1 | 9 | Образовательно-обучающий | . Выполнять Движения ног кролем на спине  --держась за бортик, лёжа на спине;  -в скольжении с плавательной доской на спине;  - в скольжении с различным положением рук. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ |
|  | Совершенствование техники работы ног в плавании способом кроль на спине | 1 | 9 | комбинированный | . Выполнять Движения ног кролем на спине  в скольжении с различным положением рук  Игра «попади торпедой в цель». | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ |
|  | Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 10 | комбинированный | Участвовать в подвижных играх.  Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.  Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и  игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ |
|  | Обучение технике согласования работы ног с дыханием. | 1 | 10 | Образовательно-обучающий | Упражнения для обучения технике согласования работы ног с дыханием.  Подвижные игры в воде « водолазы «, «туннель».. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
|  | Обучение технике движений руками в способе кроль с произвольным дыханием. | 1 | 10 | Образовательно-обучающий | Техника движений руками в способе кроль. Упражнения для освоения техники движений руками в способе кроль с произвольным дыханием.  Игра «буксир». | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Плавание. Специальные физические упражнения на материале видов спорта | | | | | | |
|  | **Циклические упражнения по видам спорта**: с высоким подниманием бедра, бег с изменением направления движения (змейкой). | 1 | 11 | Образовательно-обучающий | Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
|  | Совершенствование техники движений руками в способе кроль с произвольным дыханием. | 1 | 11 | комбинированный | Развитие координации движений при выполнении движений руками в способе кроль с произвольным дыханием.  Игра «винт». | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
|  | Совершенствование е техники согласования движений руками в способе кроль с дыханием. | 1 | 11 | комбинированный | Выдохи в воду, стоя у бортика бассейна, с продвижением вперёд по дну, в скольжении Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.  Эстафета  - плавание с доской кролем с работой ног дыхание произвольное  -то же, но с выдохом в воду | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
|  | **Циклические упражнения по видам спорта**: прыжками и с ускорением. Челночный бег. | 1 | 12 | комбинированный | Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
|  | Техника согласования движений рук, ног и дыхания в способе кроль на груди. | 1 | 12 | комбинированный | Упражнения в плавании способом кроль на груди  Проплывание учебных отрезков с различным положением рук и дыханием. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
|  | Техника согласования движений рук, ног и дыхания в способе кроль на груди. | 1 | 12 | комбинированный | Упражнения в плавании способом кроль на груди  Проплывание учебных отрезков с различным положением рук и дыханием. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
|  | **Циклические упражнения по видам спорта** Челночный бег (тест). | 1 | 13 | комбинированный | Выполнение челночного бега на время. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ |
|  | Техника согласования движений рук, ног и дыхания в способе кроль на груди. Тест | 1 | 13 | комбинированный | ОРУ, Комплекс упражнений пловца  Проплывание 12м способом кроль на груди без учета времени.  .Подвижные игры в воде по выбору учеников. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ |
|  | Обучение технике движения рук в плавании способом кроль на спине. | 1 | 13 | комбинированный | ОРУ на воде. Специальные упражнения в вод:  Имитация движений рук на месте и с продвижением вперёд  -скольжение на спине с различным положением рук  -Движение с поплавком между коленей  -скольжение на спине с последующим движением рук кролем на спине. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ |
|  | **Прыжковые упражнения**: прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте и с продвижением вперед. | 1 | 14 | комбинированный | Техника выполнения прыжков : на месте (на одной и двух, с поворотом вправо и влево ); с продвижением вперед и назад ( толчком одной и двумя). | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ |
|  | Согласование движений рук и ног с дыханием в способе кроль на спине. | 1 | 14 | комбинированный | Выполнение упражнений для освоения техники плавания способом кроль на спине.  Игра «собиратели жемчуга». | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ |
|  | Техника плавания способом кроль на спине в полной координации. | 1 | 14 | комбинированный | Выполнение упражнений для освоения техники.  Плавание вольным стилем2х12,5м  Игра «салки с мячом». | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
|  | **Прыжковые упражнения**: прыжок в длину с места. | 1 | 15 | Образовательно-обучающий | Техника выполнения прыжков в длину и в высоту с места ( толчком двумя). | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
|  | Совершенствование навыка плавания способом кроль на груди и спине. | 1 | 15 | комбинированный | ТБ, плавание с опорой на доску и без опоры в глубоком бассейне  Учебные прыжки в воду. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
|  | Развитие координации движений | 1 | 15 | комбинированный | Выполнение упражнений для выполнения старта из воды. В мелком бассейне  -падение на воду с последующими вращениями и поворотами  -стойка на руках в воде  -кувырок вперёд на глубокой части бассейна  -поворот вокруг продольной оси  Плавание изученными способами 2х25м | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
|  | **Прыжок в длину с места ( тест).** | 1 | 16 | комбинированный | Техника выполнения прыжков в длину с места толчком двумя на результат. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
|  | Освоение элементов прикладного плавания | 1 | 16 | комбинированный | Освоение элементов прикладного плавания  -ныряние в глубину с поверхности воды  -ныряние в длину с постепенным увеличением проплываемых отрезков под водой ;буксировка плавающего предмета;  -приёмы отдыха на воде.  Плавание кролем 2х25м без учёта времени.  Подвижная игра «водолазы». | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
|  | Эстафетное плавание. | 1 | 16 | Образовательно-обучающий | Теоретические сведения. ОРУ и спец. Упражнения в воде. Игра -соревнования «Кто быстрее  -12,5м плавание кролем на груди, обратно 12,5м на спине  Плавание 2х25м, 50м вольный стиль | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Лыжная подготовка и специальные упражнения | | | | | | |
|  | Лыжные гонки. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда лыжника. | 1 | 17 | Образовательно-обучающий | Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий и основные причины их возникновения | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ |
|  | Лыжные гонки. Основные команды лыжнику. | 1 | 17 | Образовательно-обучающий | Команды лыжнику. Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!». Правильно выполнять команды , стоя на месте и при передвижении. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ |
|  | Лыжные гонки. Передвижение в колонне с лыжами на плече . | 1 | 17 | Образовательно-обучающий | Выполнять организующие команды. Передвигаться в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ |
|  | Лыжные гонки. Выполнение команд лыжнику: «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами под рукой. | 1 | 18 | Образовательно-обучающий | Выполнять организующие команды. Передвигаться в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ |
|  | Лыжные гонки. Основная стойка лыжника. | 1 | 18 | Образовательно-обучающий | Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |
|  | Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. | 1 | 18 | Образовательно-обучающий | Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |
|  | Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. | 1 | 19 | Образовательно-обучающий | Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |
|  | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | 1 | 19 | Изучение нового материала | Выполнять организующие команды, стоя на месте и при передвижении.  Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ |
|  | Команды лыжнику. | 1 | 19 | комбинированный | Демонстрировать основную стойку лыжника. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ |
|  | Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. | 1 | 20 | комбинированный | Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ |
|  | Техника выполнения ступающего шага. | 1 | 20 | комбинированный | Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ |
|  | Техника выполнения скользящего шага. | 1 | 20 | Образовательно-обучающий | Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ |
|  | эстафеты в передвижении на лыжах. «Встречная эстафета». | 1 | 21 | Образовательно-обучающий | Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/ |
|  | Лыжные гонки. Подвижная игра на лыжах: «Кто дольше прокатится». | 1 | 21 | Образовательно-обучающий | выполнять технику основных видов гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Выучить упражнения с использованием данных видов упоров. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/ |
| **Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность*** Гимнастика | | | | | | |
|  | ***Упражнения по видам разминки***  **Общая разминка** Упоры и седы. | 1 | 21 | Образовательно-обучающий | Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.  Называть основные исходные положения.  Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.). | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90499/ |
|  | ***Упражнения по видам разминки.* Партерная разминка.** Упоры и седы. | 1 | 22 | Образовательно-обучающий | Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.  Называть основные исходные положения.  Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.). | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90499/ |
|  | ***Упражнения по видам разминки.* Партерная разминка** Основные виды приседов. | 1 | 22 | Образовательно-обучающий | Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.  Называть основные исходные положения.  Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.). | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90499/ |
|  | ***Упражнения по видам разминки.* Партерная разминка** Упражнения из положения лежа. | 1 | 22 | Образовательно-обучающий | Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90499/ |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Гимнастика | | | | | | |
|  | Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.***Подводящие упражнения:* Группировка** | 1 | 23 | Образовательно-обучающий | Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ |
|  | Ползание на спине и по-пластунски. Полоса препятствий.***Подводящие упражнения:* Группировка, кувырок в сторону;** | 1 | 23 | Образовательно-обучающий | Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ |
|  | Полоса препятствий. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. | 1 | 23 | Образовательно-обучающий | Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ |
|  | Полоса препятствий. Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки.***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом*** | 1 | 24 | Образовательно-обучающий | Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ |
|  | Полоса препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.*** | 1 | 24 | Образовательно-обучающий | Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ |
|  | Полоса препятствий (тест). | 1 | 24 | Образовательно-обучающий | преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/ |
|  | **Подвижные игры** . Ведение мяча. | 1 | 25 | Изучение нового материала | Проявлять положительные качества  личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/ |
| **Физическое совершенствование *Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Специальные физические упражнения на материале видов спортаИгры и игровые задания | | | | | | |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача мяча. Ловля мяча. | 1 | 25 | Образовательно-обучающий | Демонстрировать технику выполнения передачи и ловли мяча в игровых условиях. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/ |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача мяча от груди. Ловля мяча. | 1 | 25 | Образовательно-обучающий | Демонстрировать технику выполнения передачи отбивом мяча о пол в игровых условиях. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/ |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. Нижняя передача с отбивом о пол. | 1 | 26 | Образовательно-обучающий | Демонстрировать технику выполнения броска мяча двумя руками в игровых условиях. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/ |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. | 1 | 26 | комбинированный | Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений с мячом в игровых и соревновательных условиях. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/ |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты . | 1 | 26 | Образовательно-обучающий | Демонстрировать знание строевых команд, выполнение беговых и прыжковых движений на стадионе. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/ |
|  | Легкая атлетика. Правила поведения на уроках физической культуры на стадионе. Построение, передвижение. | 1 | 27 | Образовательно-обучающий | Демонстрировать технику выполнения старта. Выполнение беговых упражнений с ускорением. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ |
| **Физическое совершенствование** ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** Специальные физические упражнения на материале видов спорта. Игры и игровые задания | | | | | | |
|  | **Циклические и упражнения.** .Бег 30 метров. | 1 | 27 | Комбинированный. | Демонстрировать технику выполнения бега на 30 метров. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ |
|  | **Циклические и упражнения.** Бег 30 метров. | 1 | 27 | Комбинированный. | Демонстрировать технику выполнения бега на время. Развитие быстроты. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ |
|  | **Циклические и упражнения**. Бег 30 метров.( тест). | 1 | 28 | Образовательно-обучающий | Демонстрировать технику выполнения метания мяча. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
|  | **Метание малого мяча в цель.** | 1 | 28 | Изучение нового материала | Демонстрировать технику выполнения метания мяча. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
|  | **Метание малого мяча .** | 1 | 28 | Комбинированный. | Демонстрировать технику метания мяча. .Развитие координации и ловкости движений. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ |
|  | **Метание малого мяча .**.(тест). | 1 | 29 | комбинированный | Демонстрировать технику метания мяча в игровых и соревновательных условиях. Игра«Кто дальше метнет мяч». Развитие координации и ловкости движений. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ |
|  | **Метание малого мяча.** Игра «Кто дальше». | 1 | 29 | Образовательно-обучающий | Техника выполнения бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ |
|  | Кросс. | 1 | 29 | комбинированный | Техника выполнения бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ |
|  | Кросс. | 1 | 30 | Образовательно-обучающий | Техника выполнения прыжка в длину с места. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ |
|  | **Прыжок в длину с места.** | 1 | 30 | комбинированный | Демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с места на результат в соревновательных условиях, кто дальше прыгнет. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
|  | **Прыжок в длину с места.** (тест). | 1 | 30 | Изучение нового материала | Выполнять эстафеты с элементами бега, прыжков( на одной ноге, на двух ногах); метание мяча в цель. Развитие выносливости, координации движений, ловкости. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
|  | **Подвижные игры** с элементами бега | 1 | 31 | комбинированный | Проявлять положительные качества личности смелость, решительность, волю, активность. Развитие выносливости, координации движений, ловкости. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ |
|  | **Подвижные игры** Эстафеты «Кто быстрее». | 1 | 31 | комбинированный | Проявлять положительные качества личности смелость, решительность, волю, активность. Развитие выносливости, координации движений, ловкости. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ |
|  | **Подвижные игры** с элементами прыжков. | 1 | 31 | Образовательно-обучающий материала | Проявлять положительные качества личности смелость, решительность, волю, активность. Развитие выносливости, координации движений, ловкости. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ |
|  | **Спортивные эстафеты с использованием гимнастических предметов** | 1 | 32 | Образовательно-обучающий | Проявлять положительные качества личности смелость, решительность, волю, активность. Развитие выносливости, координации движений, ловкости. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ |
|  | **Подвижные игры с элементами гимнастики** | 1 | 32 | Образовательно-обучающий | Проявлять положительные качества в игровых заданиях с использованием упражнений для развития внимания. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ |
|  | **Подвижные игры с элементами гимнастики.** | 1 | 32 | Образовательно-обучающий | Проявлять положительные качества в игровых заданиях с использованием упражнений для развития ловкости и координации движений. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ |
|  | **Игровые задания на развитие внимания**, | 1 | 33 | Образовательно-обучающий | Проявлять положительные качества в игровых заданиях с использованием упражнений для развития ловкости и координации движений. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ |
|  | **Игровые задания на развитие музыкального слуха, пространственного и общего воображения**. | 1 | 33 | комбинированный | Проявлять положительные качества в игровых заданиях с использованием упражнений для развития силы. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ |
|  | **Олимпийские игры в России.** | 1 | 33 | Образовательно-познавательный | Знать историю возникновения олимпийского движения; называть олимпийские гимнастические виды спорта. Знать и называть годы и города Рос- сии, в которых проводились Олимпийские игры. Знать и пересказывать историю рождения вида спорта «Художественная гимнастика» |  |
|  | **Итого** | **99** |  |  |  |  |

**Лист регистрации изменений к рабочей программе**

учителя Шкреба Людмилы Александровны

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  пп | Дата  Изменения | Причина  изменения | Суть изменения | Корректирующие действия |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Лист регистрации изменений к рабочей программе**

учителя **Жидковой Татьяны Петровны**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  пп | Дата  Изменения | Причина  изменения | Суть изменения | Корректирующие действия |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Лист регистрации изменений к рабочей программе**

учителя **Григорьевой Светланы Николаевны**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  пп | Дата  Изменения | Причина  изменения | Суть изменения | Корректирующие действия |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Отчет о выполнении реализуемой учебной программы по содержанию по физической культуре

Учитель Шкреба Людмилы Александровны

Предмет физическая культура

Класс \_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество часов: в неделю 3 часа; в год 99 часов

Программа \_«Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 классы», пособие для учителей общеобразовательных организаций /А.П. Матвеева. – М.. : Просвещение, 2013.

Учебник \_\_ А.П.Матвеев. Физическая культура.1 класс: учебник для общеобразовательных организаций: – М.: Просвещение, 2014

**1а** в 1 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); во 2 четверти - \_\_\_\_ часа (сов);

3 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); в 4 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); в год - \_\_\_\_\_ часа (сов)

**1б**  в 1 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); во 2 четверти - \_\_\_\_ часа (сов);

в 3 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); в 4 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); в год - \_\_\_\_\_ часа (сов)

**1в**  в 1 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); во 2 четверти - \_\_\_\_ часа (сов);

в 3 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); в 4 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); в год - \_\_\_\_\_ часа (сов)

**1г**  в 1 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); во 2 четверти - \_\_\_\_ часа (сов);

в 3 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); в 4 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); в год - \_\_\_\_\_ часа (сов)

Отчет о выполнении реализуемой учебной программы по содержанию по физической культуре

Учитель **Жидкова Татьяна Петровна**

Предмет физическая культура

Класс 1а,1в

Количество часов: в неделю 3 часа; в год 99 часов

Программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 классы», пособие для учителей общеобразовательных организаций /А.П. Матвеева. – М.. : Просвещение, 2013.

Учебник \_\_ А.П.Матвеев. Физическая культура.1 класс: учебник для общеобразовательных организаций: – М.: Просвещение, 2014

**1а**

в 1 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); во 2 четверти - \_\_\_\_ часа (сов);

в 3 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); в 4 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); в год - \_\_\_\_\_ часа (сов)

**1в**

в 1 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); во 2 четверти - \_\_\_\_ часа (сов);

в 3 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); в 4 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); в год - \_\_\_\_\_ часа (сов)

Отчет о выполнении реализуемой учебной программы по содержанию по физической культуре

Учитель **Григорьева Светлана Николаевна**

Предмет физическая культура

Класс 1б,1г

Количество часов: в неделю 3 часа; в год 99 часов

Программа \_\_«Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 классы», пособие для учителей общеобразовательных организаций /А.П. Матвеева. – М.. : Просвещение, 2013.

Учебник \_\_ А.П.Матвеев. Физическая культура.1 класс: учебник для общеобразовательных организаций: – М.: Просвещение, 2014

**1б**

в 1 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); во 2 четверти - \_\_\_\_ часа (сов);

в 3 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); в 4 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); в год - \_\_\_\_\_ часа (сов)

**1г**

в 1 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); во 2 четверти - \_\_\_\_ часа (сов);

в 3 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); в 4 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); в год - \_\_\_\_\_ часа (сов)