|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№урока** | **Тема урока** | **Кол-вочасов** | **Дата планир.** | **Дата факт.пров.** |
|
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** |
|  | Организационно-методические указания. Возникновение физической культуры и спорта. | 1 |   |   |
|  | Личная гигиена человека. | 1 |   |   |
| **Раздел 2. Легкая атлетика.** |
|  |  [Тестирование бега на 30 м с высокого старта (ГТО)](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
|  |  Техника челночного бега  | 1 |   |   |
|  | [. Тестирование прыжка в длину с места (ГТО)](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
|  |  [Тестирование наклона вперед из положения сидя (ГТО)](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
|  | [. Тестирование подтягивания на низкой перекладине (ГТО)](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
|  | . Метание малого мяча на дальность  | 1 |   |   |
|  | [. Прыжок в высоту с прямого разбега](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
|  | [. Прыжки в высоту](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) | 1 |   |   |
|  |  [Беговые упражнения](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
| **Раздел 3. Подвижные и спортивные игры** |
|  |  [Русская народная подвижная игра «Горелки»](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
|  |  [Подвижная игра «Мышеловка»](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
| **Раздел 4. Кроссовая подготовка** |
|  |  ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин).  | 1 |   |   |
|  | [. Равномерный бег (5 мин). . Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м)](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
|  |  [Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м).](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
| [**Раздел 5. Подвижные и спортивные игры. 7 ч**](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) |
|  |  [Броски и ловля мяча в парах](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) | 1 |   |   |
|  |  [Ведение мяча](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
|  |  [Ведение мяча в движении](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |  |  |
|  | [Подвижные игры с мячом](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
|  |  [Подвижная игра «Вышибалы через сетку»](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |  |  |
|  |  [Бросок набивного мяча снизу](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |  |  |
|  |  [Броски и ловля мяча в парах](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) | 1 |   |   |
|  | [Индивидуальная работа с мячом Подвижная игра «Вышибалы](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |  |  |
| **Раздел 6. Самбо** |
|  | Зарождение и развитие борьбы Самбо. Требования к технике безопасности на уроках Самбо Перекаты в группировке: .вперёд-назад, влево-вправо, по кругу . | 1 |  |  |
|  | Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев. | 1 |  |  |
|  | Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев, из полуприседа | 1 |   |   |
|  | Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев (с помощью рук ), | 1 |   |   |
|  | Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера.) | 1 |   |   |
|  | Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях. | 1 |  |  |
|  | Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев. | 1 |  |  |
|  | Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа | 1 |   |   |
|  | Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки | 1 |  |  |
| **Раздел 7.Гимнастика с элементами акробатики**. |
|  |  [Обруч — учимся им управлять](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |  |  |
|  | [. Прыжки со скакалкой](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
|  | [Перекаты. Разновидности перекатов](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
|  | [. Техника выполнения кувырка вперед](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
|  | [Кувырок вперед](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |  |  |
|  | [. Лазанье по гимнастической стенке](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
|  |  [Перелезание на гимнастической стенке](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |  |  |
|  | Висы на перекладине | 1 |  |  |
|  | Висы на перекладине | 1 |   |   |
|  | [. Круговая тренировка](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
|  | [. Подъема туловища из положения лежа за 30 с](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |  |  |
|  | [. Вис углом, вис со-гнувшись на гимна-стических перекладинах](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |  |  |
|  |  [Вис про¬гнувшись на перекладине](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
|  |  [Перево¬рот назад и вперед на перекладине](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |  |  |
|  |  [Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
|  | [Прохождение полосы препятствий](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |  |  |
|  | [Прохождение усложненной полосы препятствий](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |  |  |
| [**Раздел 8. Подвижные игры**](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  |
|  | [. Подвижная игра «Запрещенное движение»](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
|  |  [Подвижная игра «Точно в цель»](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |  |  |
|  |  [Подвижные игры с мячом](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
|  | [Командная подвижная игра «Хвостики»](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |  |  |
|  |  [Русская народная подвижная игра «Горелки»](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
|  | [Командные подвижные игры](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |   |   |
| **Раздел 9. Кроссовая подготовка.** |
|  | ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин). | 1 |   |   |
|  | Равномерный бег | 1 |  |  |
|  | Чередование ходьбы и бега | 1 |  |  |
|  | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м) | 1 |  |  |
|  | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м). | 1 |  |  |
|  | Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «Команда быстроногих» | 1 |  |  |
| **Раздел 10. Легкая атлетика.** |
|  | [Тестирование прыжка в длину с места](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |  |  |
|  |  [Тестирование бега на 30 м с высокого старта](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |  |  |
|  |  [Тестирование челночного бега 3х10м](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |  |  |
|  |  [Метания мяча на дальность](https://dnevnik-kchr.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)  | 1 |  |  |

**Рабочая программа по физической культуре**

 на 2021/22 учебный год для обучающихся 1 класса МКОУ «Гимназия №9 г. Черкесска им. Хапсирокова К – Г.Х.»  разработана в соответствии с требованиями:

-  Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-  приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения до 1 сентября 2021 года);

-  приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);

-  приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";

- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 "Об утверждениифедерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";

-  приказ Минпросвещения России от 24.09.2020 N 519
"О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЯ В ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, УТВЕРЖДЕННЫЙ ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 17 МАЯ 2012 Г. N 413";

 - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;

-  СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;

-  концепции развития математического образования, утвержденной распоряжением Правительства от 24.12.2013 № 2506-р;

- учебного плана НОО, ООО, СОО, утвержденного приказом МКОУ «Гимназия №9 г.Черкесска им.Хапсирокова К – Г.Х.»  от 31.08.2021 № 060 – ОД  «О внесении изменений в основные образовательные программы НОО, ООО и СОО МКОУ «Гимназия №9 г.Черкесска им.Хапсирокова К – Г.Х.»;

-  рабочей программы воспитания МКОУ «Гимназия №9 г.Черкесска им.Хапсирокова К – Г.Х.»;

-  УМК «Школа России» Физическая культура, В.И. Лях

**Планируемые результаты освоения программы.**

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

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