

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Калмыкия

Управление образования, культуры и туризма АЮРМО РК

МКОУ "Бергинская СОШ" им. М.М Чиряева

РАССМОТРЕНО

Заседание методическим  
объединением

 Каншаева А.И.

Протокол №1

от "24" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Арашкиева С.М.

Протокол № 1

от "29" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



 Шоволдаев С.У.

Приказ № 1

от "30" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5316389)

учебного предмета «Физическая культура»  
для 1 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шорбаев Бадма Наранович

учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

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

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 96 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**Знания о физической культуре.** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

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

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	10	0	0	05.09.2022	; обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
Итого по разделу		10						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	10	0	0	28.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
Итого по разделу		10						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	5	0	0	10.10.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	3	0	0	19.10.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;;	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	2	0	1	17.10.2022	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
Итого по разделу		10						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Правила поведения на уроках физической культуры</b>	3	0	1	26.10.2022	; знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Зачет;	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	3	0	0.5	07.11.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;;	Зачет;	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	3	0	1	16.11.2022	; наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Зачет;	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Гимнастические упражнения</b>	3	0	0.5	24.11.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);;	Зачет;	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатические упражнения</b>	3	0	1.25	05.12.2022	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;;	Зачет;	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Строевые команды в лыжной подготовке</b>	3	0	0.75	14.12.2022	; по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Зачет;	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</b>	3	0	1	22.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;;	Зачет;	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	3	0	1	11.01.2023	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);;	Зачет;	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с места</b>	3	0	2	19.01.2023	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;	Зачет;	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	3	0	1.5	30.01.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);;	Зачет;	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	3	0	1	06.02.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;	Зачет;	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
Итого по разделу		33						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	33	0	6.75	08.02.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет;	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
Итого по разделу		33						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	19.25				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Урок физической культуры в школе	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	0	07.09.2022	Устный опрос;
3.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1	0	0	08.09.2022	Устный опрос;
4.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	0	12.09.2022	Устный опрос;
5.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	0	14.09.2022	Устный опрос;
6.	Физические упражнения: исходные положения	1	0	0	15.09.2022	Зачет;
7.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	0	19.09.2022	Зачет;
8.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	0.25	21.09.2022	Практическая работа;

9.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	0	22.09.2022	Зачет;
10.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	0	26.09.2022	Устный опрос;
11.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	0.25	28.09.2022	Практическая работа;
12.	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	0	29.09.2022	Зачет;
13.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	0	03.10.2022	Устный опрос;
14.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	0	05.10.2022	Зачет;
15.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	0	06.10.2022	Зачет;
16.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	0	10.10.2022	Устный опрос;

17.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	0	12.10.2022	Зачет;
18.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	0	13.10.2022	Зачет;
19.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	0	0	17.10.2022	Зачет;
20.	Основные танцевальные позиции у опоры	1	0	0	19.10.2022	Устный опрос;
21.	Закрепление основных танцевальных позиций у опоры	1	0	0	20.10.2022	Устный опрос;
22.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1 четверти	1	0	0	24.10.2022	Зачет;
23.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения	1	0	0	26.10.2022	Устный опрос;
24.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения	1	0	0	27.10.2022	Устный опрос;
25.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	0	07.11.2022	Устный опрос;
26.	Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	0	09.11.2022	Зачет;

27.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	0	10.11.2022	Зачет;
28.	Отработка навыков выполнения упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	0	14.11.2022	Зачет;
29.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	0	16.11.2022	Практическая работа;
30.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	0.5	17.11.2022	Практическая работа;
31.	Закрепление выполнения партерной разминки	1	0	0	21.11.2022	Устный опрос;
32.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Способы передвижения	1	0	0.25	23.11.2022	Практическая работа;
33.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Правила организации и проведения	1	0	0.5	24.11.2022	Практическая работа;
34.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	0.5	28.11.2022	Практическая работа;

35.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	0	30.11.2022	Зачет;
36.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	0.5	01.12.2022	Практическая работа;
37.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	0.5	05.12.2022	Практическая работа;
38.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	0	07.12.2022	Зачет;
39.	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	0	08.12.2022	Зачет;
40.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	0	12.12.2022	Зачет;
41.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	0	0	14.12.2022	Зачет;
42.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	0	15.12.2022	Устный опрос;
43.	Отработка навыков выполнения упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	0.5	19.12.2022	Практическая работа;

44.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	0	0	21.12.2022	Зачет;
45.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	0.5	22.12.2022	Практическая работа;
46.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: правила организации и проведения	1	0	0.5	26.12.2022	Практическая работа;
47.	Обобщающий урок по итогам 2 четверти	1	0	0	29.12.2022	Зачет;
48.	Режим дня	1	0	0.5	09.01.2023	Практическая работа;
49.	Основные правила личной гигиены	1	0	0	11.01.2023	Устный опрос;
50.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	0	12.01.2023	Зачет;
51.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1	0	0	16.01.2023	Устный опрос;
52.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	0	0	18.01.2023	Устный опрос;
53.	Комплекс упражнений для скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	0	19.01.2023	Зачет;

54.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	0.5	23.01.2023	Практическая работа;
55.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	0.5	25.01.2023	Практическая работа;
56.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	0.5	26.01.2023	Практическая работа;
57.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	0.5	30.01.2023	Практическая работа;
58.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	0	0.5	01.02.2023	Практическая работа;
59.	Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой	1	0	0.5	02.02.2023	Практическая работа;
60.	Подвижные игры со скакалкой	1	0	0.5	06.02.2023	Практическая работа;
61.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	0.5	08.02.2023	Практическая работа;
62.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Правила организации и проведения	1	0	0.5	09.02.2023	Практическая работа;
63.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом	1	0	0	13.02.2023	Зачет;
64.	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	0.5	15.02.2023	Практическая работа;
65.	Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	0.5	16.02.2023	Практическая работа;

66.	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	0.5	20.02.2023	Практическая работа;
67.	Отработка навыков одиночной отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	0	22.02.2023	Зачет;
68.	Перекат мяча по полу, по рукам	1	0	0.5	23.02.2023	Практическая работа;
69.	Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам	1	0	0.5	27.02.2023	Практическая работа;
70.	Бросок и ловля мяча	1	0	0.5	01.03.2023	Практическая работа;
71.	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	0	02.03.2023	Зачет;
72.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	0	06.03.2023	Зачет;
73.	Игровые задания с мячом	1	0	0	09.03.2023	Зачет;
74.	Обобщающий урок по итогам 3 четверти	1	0	0	13.03.2023	Устный опрос;
75.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	0.5	15.03.2023	Практическая работа;
76.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": правила организации и проведения	1	0	0.5	16.03.2023	Практическая работа;
77.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперед попеременно каждой ногой.	1	0	0	20.03.2023	Зачет;

78.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («эшапе») — колено вперед попеременно каждой ногой.	1	0	0.5	22.03.2023	Практическая работа;
79.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	0.5	23.03.2023	Практическая работа;
80.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	0.5	27.03.2023	Практическая работа;
81.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе стороны на 45°	1	0	0	29.03.2023	Устный опрос;
82.	Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45°	1	0	0	30.03.2023	Устный опрос;
83.	Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0	10.04.2023	Устный опрос;
84.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0	12.04.2023	Зачет;
85.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	0	0.5	13.04.2023	Практическая работа;
86.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «полечка»	1	0	0.5	17.04.2023	Практическая работа;
87.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	0	0.5	19.04.2023	Практическая работа;
88.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «ковырялочка»	1	0	0.5	20.04.2023	Практическая работа;

89.	Танцевальные шаги: «верёвочка»	1	0	0.5	24.04.2023	Практическая работа;
90.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «верёвочка»	1	0	0	26.04.2023	Зачет;
91.	Закрепление техники выполнения танцевальных шагов	1	0	0.5	27.04.2023	Практическая работа;
92.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1	0	0.5	08.05.2023	Практическая работа;
93.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения	1	0	0.5	10.05.2023	Практическая работа;
94.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	0	11.05.2023	Зачет;
95.	Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	0	15.05.2023	Зачет;
96.	Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации	1	0	0	17.05.2023	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	19.25		

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Введите свой вариант:

Физическая культура, 1 класс, Лях В.И.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Подручные средства спасения и выживания в опасных ситуациях. Методическое пособие. С.В.Петров  
Физическая культура. 1 класс. Методическое пособие.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://nsportal.ru/>

<http://www.uchportal.ru/>

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Мячи для метания в цель

тренажеры

ленты для гимнастики

скакалки

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ,  
ДЕМОНСТРАЦИЙ**

Проектор

экран

ноутбук

