

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования, науки и молодёжной политики Республики Коми  
Министерство образования Республики Коми  
МБОУ «НШ-ДС» пст. Керки

Согласовано на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 6 от 30.08.2022г.

Утверждено  
Директор МБОУ «НШ-ДС» пст. Керки  
Ласточкина О.Ю.

Приказ № 45 от 30.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 2315360)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Савиновская Ирина Георгиевна

Учитель начальных классов

пст. Керки 2022г.

## 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, закаливающих 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 «Прикладно-ориентированная 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>	2	0	2	01.09.2022 02.09.2022	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;	Устный опрос;	<a href="https://multiurok.ru/blog/poniatie-fizicheskaia-kultura.html">https://multiurok.ru/blog/poniatie-fizicheskaia-kultura.html</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	2	0	2	08.09.2022 09.09.2022	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);	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a>
Итого по разделу		2						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину с места</b>	4	0	4	15.09.2022 23.09.2022	обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
3.2.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	6	0	6	29.09.2022 07.10.2022	обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
3.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Правила поведения на уроках физической культуры</b>	2	0	2	13.10.2022 14.10.2022	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;	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-instruktazh-po-tb-na-urokah-gimnastiki-stroevie-uprazhneniya-gruppirovki-perekati--3333605.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-instruktazh-po-tb-na-urokah-gimnastiki-stroevie-uprazhneniya-gruppirovki-perekati--3333605.html</a>
3.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	2	0	2	20.10.2022 21.10.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a>

3.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3	27.10.2022 10.11.2022	разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a>
3.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	4	11.11.2022 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);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a>
3.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3	0	3	25.11.2022 02.12.2022	разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа;	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/14/konspekt-uroka-na-temu-stroevye-uprazhneniya-akrobatika">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/14/konspekt-uroka-na-temu-stroevye-uprazhneniya-akrobatika</a>
3.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3	12.01.2023 19.01.2023	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
3.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	7	0	7	20.01.2023 10.02.2023	разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
3.10.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	13	0	13	16.02.2023 13.04.2023	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;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
3.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	10	0	10	14.04.2023 18.05.2023	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);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		57						



Раздел 4. Оздоровительная физическая культура								
4.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	15.12.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
4.2.	Осанка человека	1	0	0	16.12.2022	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="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
4.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2	0	0	22.12.2022 23.12.2022	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; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания;профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a>
Итого по разделу		4						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	1	0	19.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет;	РЭШ
Итого по разделу		1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	61				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контроль ныеработ	Практиче скиеработ		
<b>Раздел.«Знания о физической культуре» (2 ч)</b>						
1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Как возникли первые соревнования	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос;
<b>Раздел. « Способы самостоятельной деятельности» (2 ч)</b>						
3.	Физические качества	1	0	1	08.09.2022	Устный опрос;
4.	Режим дня школьника	1	0	1	09.09.2022	Устный опрос;
<b>Раздел. «Спортивно-оздоровительная физическая культура» (24 ч)</b>						
<i>Модуль "Лёгкая атлетика". (10 ч)</i>						
5.	Как и когда возникли физическая культура и спорт. Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
6.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
7.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;
8.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;

9.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
10.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Метание мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10 м.	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
11.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
12.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
13.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
14.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;

*Модуль "Гимнастика с основами акробатики". (14 ч)*

15.	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
16.	Строевые упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Подвижные игры со скакалкой.	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;

17.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;
18.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
19.	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
20.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
21.	Строевые упражнения. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
22.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
23.	Строевые упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
24.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;

25.	Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения.	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
26.	Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения.	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
27.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
28.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;

**Раздел «Оздоровительная физическая культура» (4 ч)**

29.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	15.12.2022	Устный опрос;
30.	Осанка человека	1	0	0	16.12.2022	Устный опрос;
31.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	22.12.2022	Устный опрос;
32.	Закаливание организма	1	0	0	23.12.2022	Устный опрос;

**Раздел «Спортивно-оздоровительная физическая культура» (33 ч)**

*Модуль "Лыжная подготовка" (10 ч)*

33.	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
34.	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;

35.	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг (без палок).	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
36.	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;

37.	Скользкий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
38.	Скользкий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
39.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
40.	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
41.	Ступающий шаг (с палками). Подъем ступающим шагом.	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
42.	Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом.	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;

*Модуль "Подвижные и спортивные игры" (13 ч)*

43.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Эстафеты.	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
44.	Строевые упражнения. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
45.	Строевые упражнения. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;

46.	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
47.	Строевые упражнения. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;

48.	Строевые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания) Подвижная игра «Мяч на полу».	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
49.	Строевые упражнения. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
50.	Строевые упражнения. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
51.	Строевые упражнения. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;
52.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
53.	Строевые упражнения. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;

54.	Строевые упражнения. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
55.	Строевые упражнения. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;

<i>Модуль "Лёгкая атлетика" (10 ч)</i>						
56.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
57.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
58.	Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
59.	Строевые упражнения. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
60.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45°. Высокий старт. Челночный бег 3x10 м.	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;



61.	Строевые упражнения. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
62.	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения сидя на полу. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
63.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;
64.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Высокий старт. Прыжки "многоскоки".	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
65.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	0	1	18.05.2023	Практическая работа;
<b>Раздел. «Прикладно-ориентированная физическая культура»</b>						
66.	Обобщающий урок по итогам 1 класса. Контрольные задания.	1	1	0	19.05.2023	Практическая работа;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66	1	61		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**















