

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Управление Администрации по образованию и делам молодежи Благовещенского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Благовещенская средняя общеобразовательная школа №1 имени Петра Петровича Корягина»
Благовещенского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО

методическим объединением учителей
физической культуры и ОБЖ

протокол от 10.06.2022г. № 7

Руководитель МО

 (М.А.Волков)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 (Е.В.Шестернина)

протокол от 10.06.2022г. № 14

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ БСОШ №1 им. П. П.
Корягина

 (О.И.Гермаш)

приказ от 14.06.2022г. № 86



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1409603)

учебного предмета
«физическая культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Волков Максим Александрович,
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 «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 99 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 ошибках;
- 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 | | | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | | | |
| 1.1. | Что понимается под физической культурой | 2 | 0 | 0 | 02.09.2021 | 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; | сайт института стратегии развития образования |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | | | |
| 2.1. | Режим дня школьника | 2 | 0 | 0 | 06.09.2022 | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; | Устный опрос; | сайт института стратегии развития образования |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 3.1. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 0 | 0 | 08.09.2022 | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; | Устный опрос; | сайт института стратегии развития образования |
| 3.2. | Осанка человека | 1 | 0 | 0 | 13.09.2022 | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; | Устный опрос; | сайт института стратегии развития образования |
| 3.3. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 0 | 16.09.2022 | обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; | Устный опрос; | сайт института стратегии развития образования |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 4.1. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры | 3 | 0 | 0 | 20.09.2022 | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; | Устный опрос; | сайт института стратегии развития образования |
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях | 3 | 0 | 0 | 23.09.2022 | знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; | Устный опрос; | сайт института стратегии развития образования |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|---|---|------------|---|---------------|---|
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 3 | 0 | 0 | 27.09.2022 | наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; | Устный опрос; | сайт института стратегии развития образования |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения | 2 | 0 | 0 | 04.10.2022 | наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; | Устный опрос; | сайт института стратегии развития образования |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения | 2 | 0 | 0 | 07.10.2022 | наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; | Устный опрос; | сайт института стратегии развития образования |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 6 | 0 | 0 | 11.10.2022 | по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; | Устный опрос; | сайт института стратегии развития образования |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 10 | 0 | 0 | 14.10.2022 | наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; | Устный опрос; | сайт института стратегии развития образования |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 6 | 0 | 0 | 18.10.2022 | обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; | Устный опрос; | сайт института стратегии развития образования |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места | 6 | 0 | 0 | 21.10.2022 | 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);; | Устный опрос; | сайт института стратегии развития образования |
| 4.10 | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 3 | 0 | 0 | 25.10.2022 | наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; | Устный опрос; | сайт института стратегии развития образования |
| 4.11 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры | 14 | 0 | 0 | 28.10.2022 | разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; | Устный опрос; | сайт института стратегии развития образования |
| Итого по разделу | | 67 | | | | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 32 | 0 | 0 | 10.11.2022 | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Устный опрос; | сайт института стратегии развития образования |
| Итого по разделу | | 18 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 | | | | |

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 | 02.09.2022 | ответ на уроке; |
| 2. | Правила поведения на уроке физической культуры | 1 | 0 | 0 | 05.09.2022 | ответ на уроке; |
| 3. | История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России | 1 | 0 | 0 | 07.09.2022 | ответ на уроке; |
| 4. | Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. | 1 | 0 | 0 | 14.09.2022 | ответ на уроке; |
| 5. | Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | 1 | 0 | 0 | 16.09.2022 | ответ на уроке; |
| 6. | Физические упражнения: исходные положения | 1 | 0 | 0 | 20.09.2022 | ответ на уроке; |
| 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 | 23.09.2022 | ответ на уроке; |
| 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 | 27.09.2022 | ответ на уроке; |
| 9. | Общие принципы выполнения гимнастических упражнений | 1 | 0 | 0 | 29.09.2022 | ответ на уроке; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|-----------------|
| 10. | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания | 1 | 0 | 0 | 04.10.2022 | ответ на уроке; |
| 11. | Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг) | 1 | 0 | 0 | 07.10.2022 | ответ на уроке; |
| 12. | Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг) | 1 | 0 | 0 | 11.10.2022 | ответ на уроке; |
| 13. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок») | 1 | 0 | 0 | 14.10.2022 | Устный опрос; |
| 14. | Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок») | 1 | 0 | 0 | 18.10.2022 | Устный опрос; |
| 15. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф») | 1 | 0 | 0 | 21.10.2022 | Устный опрос; |
| 16. | Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф») | 1 | 0 | 0 | 25.10.2022 | Устный опрос; |
| 17. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец») | 1 | 0 | 0 | 28.10.2022 | Устный опрос; |
| 18. | Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец») | 1 | 0 | 0 | 01.11.2022 | Устный опрос; |
| 19. | Закрепление выполнения упражнений общей разминки | 1 | 0 | 0 | 04.11.2022 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|---------------|
| 20. | Основные танцевальные позиции у опоры | 1 | 0 | 0 | 08.11.2022 | Устный опрос; |
| 21. | Закрепление основных танцевальных позиций у опоры | 1 | 0 | 0 | 11.11.2022 | Устный опрос; |
| 22. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1 четверти | 1 | 0 | 0 | 15.11.2022 | Устный опрос; |
| 23. | Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения | 1 | 0 | 0 | 18.11.2022 | Устный опрос; |
| 24. | Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения | 1 | 0 | 0 | 22.11.2022 | Устный опрос; |
| 25. | Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок") | 1 | 0 | 0 | 23.11.2022 | Устный опрос; |
| 26. | Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок") | 1 | 0 | 0 | 25.11.2022 | Устный опрос; |
| 27. | Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); | 1 | 0 | 0 | 28.11.2022 | Устный опрос; |
| 28. | Отработка навыков выполнения упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); | 1 | 0 | 0 | 30.11.2022 | Устный опрос; |
| 29. | Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед») | 1 | 0 | 0 | 02.12.2022 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|---------------|
| 30. | Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед») | 1 | 0 | 0 | 05.12.2022 | Устный опрос; |
| 31. | Закрепление выполнения партерной разминки | 1 | 0 | 0 | 07.12.2022 | Устный опрос; |
| 32. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Способы передвижения | 1 | 0 | 0 | 09.12.2022 | Устный опрос; |
| 33. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Правила организации и проведения | 1 | 0 | 0 | 12.12.2022 | Устный опрос; |
| 34. | Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка») | 1 | 0 | 0 | 14.12.2022 | Устный опрос; |
| 35. | Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка») | 1 | 0 | 0 | 16.12.2022 | Устный опрос; |
| 36. | Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка») | 1 | 0 | 0 | 19.12.2022 | Устный опрос; |
| 37. | Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка») | 1 | 0 | 0 | 21.12.2022 | Устный опрос; |
| 38. | Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа | 1 | 0 | 0 | 23.12.2022 | Устный опрос; |
| 39. | Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа | 1 | 0 | 0 | 26.12.2022 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|---------------|
| 40. | Группировка, кувырок в сторону | 1 | 0 | 0 | 28.12.2022 | Устный опрос; |
| 41. | Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону | 1 | 0 | 0 | 30.12.2022 | Устный опрос; |
| 42. | Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка») | 1 | 0 | 0 | 11.01.2023 | Устный опрос; |
| 43. | Отработка навыков выполнения упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка») | 1 | 0 | 0 | 13.01.2023 | Устный опрос; |
| 44. | Закрепление техники выполнения подводящих упражнений | 1 | 0 | 0 | 16.01.2023 | Устный опрос; |
| 45. | Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения | 1 | 0 | 0 | 18.01.2023 | Устный опрос; |
| 46. | Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: правила организации и проведения | 1 | 0 | 0 | 20.01.2023 | Устный опрос; |
| 47. | Обобщающий урок по итогам 2 четверти | 1 | 0 | 0 | 23.01.2023 | Устный опрос; |
| 48. | Режим дня | 1 | 0 | 0 | 25.01.2023 | Устный опрос; |
| 49. | Основные правила личной гигиены | 1 | 0 | 0 | 27.01.2023 | Устный опрос; |
| 50. | Комплекс упражнений утренней гимнастики | 1 | 0 | 0 | 30.01.2023 | Устный опрос; |
| 51. | Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой | 1 | 0 | 0 | 01.02.2023 | Устный опрос; |
| 52. | Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики | 1 | 0 | 0 | 03.02.2023 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|---------------|
| 53. | Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. | 1 | 0 | 0 | 06.02.2023 | Устный опрос; |
| 54. | Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. | 1 | 0 | 0 | 08.02.2023 | Устный опрос; |
| 55. | Подскоки через скакалку вперёд, назад | 1 | 0 | 0 | 10.02.2023 | Устный опрос; |
| 56. | Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад | 1 | 0 | 0 | 13.02.2023 | Устный опрос; |
| 57. | Прыжки через скакалку вперёд, назад. | 1 | 0 | 0 | 15.02.2023 | Устный опрос; |
| 58. | Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад. | 1 | 0 | 0 | 17.02.2023 | Устный опрос; |
| 59. | Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой | 1 | 0 | 0 | 20.02.2023 | Устный опрос; |
| 60. | Подвижные игры со скакалкой | 1 | 0 | 0 | 22.02.2023 | Устный опрос; |
| 61. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения | 1 | 0 | 0 | 24.02.2023 | Устный опрос; |
| 62. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Правила организации и проведения | 1 | 0 | 0 | 27.02.2023 | Устный опрос; |
| 63. | Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом | 1 | 0 | 0 | 01.03.2023 | Устный опрос; |
| 64. | Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку | 1 | 0 | 0 | 03.03.2023 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|---------------|
| 65. | Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку | 1 | 0 | 0 | 06.03.2023 | Устный опрос; |
| 66. | Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно | 1 | 0 | 0 | 08.03.2023 | Устный опрос; |
| 67. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 10.03.2023 | Устный опрос; |
| 68. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 13.03.2023 | Устный опрос; |
| 69. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 15.03.2023 | Устный опрос; |
| 70. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 17.03.2023 | Устный опрос; |
| 71. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 20.03.2023 | Устный опрос; |
| 72. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 22.03.2023 | Устный опрос; |
| 73. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 24.03.2023 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|---------------|
| 74. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 27.03.2023 | Устный опрос; |
| 75. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 29.03.2023 | Устный опрос; |
| 76. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 31.03.2023 | Устный опрос; |
| 77. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 03.04.2023 | Устный опрос; |
| 78. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 05.04.2023 | Устный опрос; |
| 79. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 07.04.2023 | Устный опрос; |
| 80. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 10.04.2023 | Устный опрос; |
| 81. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 12.04.2023 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|---------------|
| 82. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 14.04.2023 | Устный опрос; |
| 83. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 17.04.2023 | Устный опрос; |
| 84. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 19.04.2023 | Устный опрос; |
| 85. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 21.04.2023 | Устный опрос; |
| 86. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 24.04.2023 | Устный опрос; |
| 87. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 26.04.2023 | Устный опрос; |
| 88. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 28.04.2023 | Устный опрос; |
| 89. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 03.05.2023 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|---------------|
| 90. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 05.05.2023 | Устный опрос; |
| 91. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 08.05.2023 | Устный опрос; |
| 92. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 10.05.2023 | Устный опрос; |
| 93. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 06.05.2024 | Устный опрос; |
| 94. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 12.05.2023 | Устный опрос; |
| 95. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 15.05.2023 | Устный опрос; |
| 96. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 17.05.2023 | Устный опрос; |
| 97. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 19.05.2023 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|------------|---------------|
| 98. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 22.05.2023 | Устный опрос; |
| 99. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 04.05.2023 | Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

примерная рабочая программа

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

сайт института стратегии развития образования

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютер

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1

