

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Комитет по образованию АОМР Омской области

МБОУ "Покровская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
начальных классов

Досумбетова В.В.

[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР
Комнатов С.В.

[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
Досумбетов В.Ю.

[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1790004)

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Грудий Сергей Валерьевич.
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 прикладно-ориентированной 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 «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и системфизического 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

Во 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

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

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

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

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

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

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

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

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

2. 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.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	0		Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Определять понятие: Физическая культура;	Устный опрос;	РЭШ, ЯКласс
1.2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1	0	0		Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений;	Устный опрос;	РЭШ, ЯКласс
1.3.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	0		Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;	Устный опрос;	РЭШ, ЯКласс
1.4.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1	0	0		Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания;	Устный опрос;	РЭШ, ЯКласс
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	6	0	6		Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и «Координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; Знать строевые команды и определения при организации строя; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;	Практическая работа;	РЭШ, ЯКласс
Итого по разделу		10						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	2	0	2		Составлять индивидуальный распорядок дня; Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток; Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур; Называть основные правила личной гигиены.; Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации; Уметь измерять соотношение массы и длины тела; Вести дневник измерений;	Практическая работа;	РЭШ, ЯКласс

2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	4	0	4		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;	Практическая работа;	РЭШ, ЯКласс
2.3.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	4	0	4		Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой; Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений; Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По-порядку рассчитайсь!», «На первый—второй»	Практическая работа;	РЭШ, ЯКласс
Итого по разделу		10						
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
3.1.	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	34	0	34		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений;	Практическая работа;	РЭШ, ЯКласс
3.2.	Игры и игровые задания	20	0	20		Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;		РЭШ, ЯКласс
3.3.	Организующие команды и приемы	2	0	2		Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «Напервый—второй»	Практическая работа;	РЭШ, ЯКласс
Итого по разделу		56						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								

4.1.	Освоение физических упражнений	23	1	22		<p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп;</p> <p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону;</p> <p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка;</p> <p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания;</p>	<p>Контрольная работа; Зачет; Практическая работа;</p>	РЭШ, ЯКласс
Итого по разделу		23						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	94				

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	Устный опрос;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
3.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
4.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
5.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	0	12.09.2022	Устный опрос;
6.	Физические упражнения: исходные положения	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;
7.	Организуемые команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два»,	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;

9.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
10.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
12.	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
13.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
16.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;

17.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
19.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Основные танцевальные позиции у опоры	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Закрепление основных танцевальных позиций у опоры	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
22.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1 четверти	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
23.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
25.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
26.	Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;

27.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»)	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
28.	Отработка навыков выполнения упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»)	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
29.	Партерная разминка:упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
30.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
31.	Закрепление выполнения партерной разминки	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
32.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Способы передвижения	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
33.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Правила организации и проведения	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
34.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;

35.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
36.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
37.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
38.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
39.	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
40.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
41.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
42.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
43.	Отработка навыков выполнения упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;

44.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
45.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
46.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: правила организации и проведения	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
47.	Обобщающий урок по итогам 2 четверти	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
48.	Режим дня	1	0	1	27.12.2022	Устный опрос;
49.	Основные правила личной гигиены	1	0	1	09.01.2023	Устный опрос;
50.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
51.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
52.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
53.	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;

54.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
55.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
56.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
57.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
58.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
59.	Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
60.	Подвижные игры со скакалкой	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
61.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
62.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Правила организации и проведения	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
63.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
64.	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
65.	Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;

66.	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
67.	Отработка навыков одиночной отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
68.	Перекат мяча по полу, по рукам	1	0	1	0.03.2023	Практическая работа;
69.	Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам	1	0	1	0.03.2023	Практическая работа;
70.	Бросок и ловля мяча	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
71.	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
72.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
73.	Игровые задания с мячом	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
74.	Обобщающий урок по итогам 3 четверти	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
75.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
76.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": правила организации и проведения	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
77.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперед попеременно каждой ногой.	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;

78.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
79.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
80.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
81.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе стороны на 45°	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
82.	Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45°	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
83.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
84.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
85.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
86.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «полечка»	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
87.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
88.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «ковырялочка»	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;

89.	Танцевальные шаги: «верёвочка»	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
90.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «верёвочка»	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
91.	Закрепление техники выполнения танцевальных шагов	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
92.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
93.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
94.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
95.	Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	26.05.2023	Практическая работа;
96.	Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации	1	0	1	27.05.2023	Практическая работа;
97.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1	0	1	29.05.2023	Практическая работа;
98.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Правила организации и проведения	1	0	1	30.05.2023	Практическая работа;
99.	Обобщающий урок по итогам 1 класса. Контрольные задания	1	1	0	31.05.2023	Контрольная работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	1	
--	----	---	--