

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Милютинская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю:

Директор МБОУ Милютинской СОШ

 Н. Н. Ходышева

Приказ № 118 от 31.08.2022г.



Рабочая программа **учебного предмета**
«Физическая культура»
для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год
Срок реализации 1 год

Составители: Гончарова З.В., Жукова В.В., Кобзарь А.С.

Ст. Милютинская 2022г

Раздел № 1 Пояснительная записка

Перечень нормативных правовых актов, регламентирующих разработку рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 (далее — ФГОС НОО);
- Уставом МБОУ Милютинской СОШ
- положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ Милютинской СОШ.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также программы воспитания МБОУ Милютинской СОШ.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

В соответствии со ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- 1) знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- 2) способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- 3) физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база

знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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.

Образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе направлен на решение следующих задач.

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

С учётом программы воспитания МБОУ Милютинской СОШ, в рабочей программе отражается реализация воспитательного потенциала урока физической культуры, который предполагает использование различных видов и форм деятельности, ориентированной на целевые приоритеты, связанные с возрастными особенностями обучающихся:

- ✓ привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по её поводу, выработка своего к ней отношения;

- ✓ демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующего материала для работы на уроке, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- ✓ применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения

конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

✓ инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования отстаивания своей точки зрения.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 99 часов

УМК

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2018;

Содержание учебного предмета «Физическая культура», представленное в рабочей программе, соответствует ФГОС НОО, Примерной основной образовательной программе начального общего образования.

Раздел № 2 «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.

Организирующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

Раздел №3 Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 должны отражать 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:

- 1) знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- 2) познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

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

4) интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору на 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 как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

1) 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;

2) 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:

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

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

3) моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

- 4) устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- 5) 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;
- 6) 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;
- 7) самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- 8) 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;
- 9) 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;
- 10) использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- 11) 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:

- 1) 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;
- 2) описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- 3) строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- 4) 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;

5) проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

6) продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

7) 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):

1) оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

2) контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

3) предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

4) 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;

5) 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:

1) 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;

2) 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.);

3) 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;

4) 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 представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1. Знания о физической культуре:

1) различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

2) 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);

3) 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;

4) знать основные виды разминки.

2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

1) выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

2) 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, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- 1) осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- 2) 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;
- 3) осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- 4) 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;
- 5) осваивать способы игровой деятельности.

Раздел №4 « Тематическое планирование»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Коли честв о часов	Виды деятельности	Электронные учебно- методические мероприятия
	Раздел 1. Знания о физической культуре			
1	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности.	2	Определять понятие: Физическая культура. Понимать и формулировать задачи «ГТО»	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.libsport.ru/ http://www.teoriya.ru/journals/

	Основные разделы урока. ГТО			
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	2	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры	http://spo.1september.ru/urok/ / http://www.libsport.ru/ http://www.teoriya.ru/journals/
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	2	Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями; основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой. Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры	http://spo.1september.ru/urok/
4	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	2	Уметь составлять распорядок дня. Знать правила личной гигиены и правила закаливания;	http://spo.1september.ru/urok/
5	Строевые команды, виды построения, расчёта	2	Знать строевые команды и определения при организации строя	http://spo.1september.ru/urok/
	Итого по разделу	10		
	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности			
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими	3	Называть основные правила личной гигиены. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы	http://spo.1september.ru/urok/ / http://www.libsport.ru/ http://www.teoriya.ru/journals/

	физическими упражнениями		упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости; координации.	ls/
7	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	4	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Составлять игровые задания.;	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.libsport.ru/ http://www.teoriya.ru/journals /
8	Самоконтроль. Строевые команды и построения	3	Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой. Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!»; «Отставить!»; «Разойдись»; «По-порядку рассчитайсь!»; «На первый—второй рассчитайсь!»; «На первый—третий рассчитайсь!»;	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.libsport.ru/ http://www.teoriya.ru/journals /
	Итого по разделу	10		
	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
9	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	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 дыхание во время выполнения гимнастических упражнений.	http://spo.1september.ru/urok / http://www.libsport.ru/ http://www.teoriya.ru/journals s/
10	Игры и игровые задания	20	Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.	http://spo.1september.ru/urok / http://www.libsport.ru/

				http://www.teoriya.ru/journals/
11	Организирующие команды и приемы	2	Освоение универсальных умений при выполнении организуемых команд: «Становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!»; «Отставить!»	http://spo.1september.ru/urok/
	Итого по разделу	56		
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность			
12	Освоение физических упражнений	23	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа, кувырок в сторону. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания.	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.libsport.ru/ http://www.teoriya.ru/journals
	Итого по разделу	23		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99		

Раздел №5 Календарно-тематическое планирование

1 а класс

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Виды, формы контроля
1.	Урок физической культуры в школе	1	02.09.2022	Практическая работа;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	05.09.2022	Практическая работа;
3.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России.	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Спортивное оборудование и инвентарь.	1	09.09.2022	Практическая работа;
5.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений.	1	12.09.2022	Практическая работа;

6.	Физические упражнения: исходные положения	1	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Организирующие команды.	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Отработка навыков выполнения организующих команд.	1	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	Приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	26.09.2022	Практическая работа;
12.	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе .	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Отработка шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках	1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Отработка шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад («конькобежец»)	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Отработка шагов с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад («конькобежец»)	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Основные танцевальные позиции у опоры.	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Закрепление основных танцевальных позиций у опоры.	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку".	1	21.10.2022	Практическая работа;
23.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку".	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	Упражнения для формирования и укрепления мышц стопы ("лягушонок")	1	26.10.2022	Практическая работа;

25.	Отработка навыков для формирования и укрепления мышц стопы ("лягушонок")	1	28.10.2022	Практическая работа;
26.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	07.11.2022	Практическая работа;
27.	Отработка навыков для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»)	1	09.11.2022	Практическая работа;
28.	Упражнения для укрепления мышц ног («велосипед»)	1	11.11.2022	Практическая работа;
29.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног («велосипед»)	1	14.11.2022	Практическая работа;
30.	Закрепление выполнения партерной разминки	1	16.11.2022	Практическая работа;
31.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку".	1	18.11.2022	Практическая работа;
32.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку".	1	21.11.2022	Практическая работа;
33.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника («верёвочка»)	1	23.11.2022	Практическая работа;
34.	Отработка упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника («верёвочка»)	1	25.11.2022	Практическая работа;
35.	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка»)	1	28.11.2022	Практическая работа;
36.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины («рыбка»)	1	30.11.2022	Практическая работа;
37.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	02.12.2022	Практическая работа;
38.	Отработка упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	05.12.2022	Практическая работа;
39.	Группировка, кувырок в сторону	1	07.12.2022	Практическая работа;
40.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	09.12.2022	Практическая работа;
41.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	12.12.2022	Практическая работа;

42.	Отработка упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	14.12.2022	Практическая работа;
43.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	16.12.2022	Практическая работа;
44.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки».	1	19.12.2022	Практическая работа;
45.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки».	1	21.12.2022	Практическая работа;
46.	Режим дня	1	23.12.2022	Практическая работа;
47.	Основные правила личной гигиены	1	26.12.2022	Практическая работа;
48.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	28.12.2022	Практическая работа;
49.	Упражнения с гимнастической палкой	1	11.01.2023	Практическая работа;
50.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	13.01.2023	Практическая работа;
51.	Упражнения со скакалкой.	1	16.01.2023	Практическая работа;
52.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой.	1	18.01.2023	Практическая работа;
53.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	20.01.2023	Практическая работа;
54.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	23.01.2023	Практическая работа;
55.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	25.01.2023	Практическая работа;
56.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад	1	27.01.2023	Практическая работа;
57.	Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой	1	30.01.2023	Практическая работа;
58.	Подвижные игры со скакалкой	1	01.02.2023	Практическая работа;
59.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе".	1	03.02.2023	Практическая работа;
60.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе".	1	06.02.2023	Практическая работа;
61.	Упражнения с мячом	1	08.02.2023	Практическая работа;
62.	Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	10.02.2023	Практическая работа;
63.	Отработка навыков удержания гимнастического мяча.	1	20.02.2023	Практическая работа;

64.	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	22.02.2023	Практическая работа;
65.	Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	27.02.2023	Практическая работа;
66.	Перекат мяча по полу, по рукам	1	01.03.2023	Практическая работа;
67.	Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам	1	03.03.2023	Практическая работа;
68.	Бросок и ловля мяча	1	06.03.2023	Практическая работа;
69.	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	10.03.2023	Практическая работа;
70.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	13.03.2023	Практическая работа;
71.	Игровые задания с мячом	1	15.03.2023	Практическая работа;
72.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик"	1	17.03.2023	Практическая работа;
73.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик":	1	20.03.2023	Практическая работа;
74.	Упражнения для развития координации	1	22.03.2023	Практическая работа;
75.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие .	1	24.03.2023	Практическая работа;
76.	Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	05.04.2023	Практическая работа;
77.	Отработка упражнения на равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	07.04.2023	Практическая работа;
78.	Повороты в обе стороны на 45°	1	10.04.2023	Практическая работа;
79.	Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45°	1	12.04.2023	Практическая работа;
80.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	14.04.2023	Практическая работа;
81.	Отработка прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	17.04.2023	Практическая работа;
82.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	19.04.2023	Практическая работа;
83.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «полечка»	1	21.04.2023	Практическая работа;
84.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	24.04.2023	Практическая работа;
85.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «ковырялочка»	1	26.04.2023	Практическая работа;

86.	Танцевальные шаги: «верёвочка»	1	28.04.2023	Практическая работа;
87.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «верёвочка»	1	03.05.2023	Практическая работа;
88.	Закрепление техники выполнения танцевальных шагов	1	05.05.2023	Практическая работа;
89.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг".	1	10.05.2023	Практическая работа;
90.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг".	1	12.05.2023	Практическая работа;
91.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	15.05.2023	Практическая работа;
92.	Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	17.05.2023	Практическая работа;
93.	Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации	1	19.05.2023	Практическая работа;
94.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка"	1	22.05.2023	Практическая работа;
95.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка"	1	24.05.2023	Практическая работа;

1 б класс

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Виды, формы контроля
1.	Урок физической культуры в школе	1	01.09.2022	Практическая работа
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	02.09.2022	Практическая работа
3.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России.	1	05.09.2022	Практическая работа
4.	Спортивное оборудование и инвентарь.	1	08.09.2022	Практическая работа
5.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений.	1	09.09.2022	Практическая работа
6.	Физические упражнения: исходные положения	1	12.09.2022	Практическая работа
7.	Организуемые команды.	1	15.09.2022	Практическая работа
8.	Отработка навыков выполнения организующих команд.	1	16.09.2022	Практическая работа
9.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	19.09.2022	Практическая работа

10.	Освоение техники выполнения упражнений с контролем дыхания	1	22.09.2022	Практическая работа
11.	Приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	23.09.2022	Практическая работа
12.	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе	1	26.09.2022	Практическая работа
13.	Шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	29.09.2022	Практическая работа
14.	Отработка шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках	1	30.09.2022	Практическая работа
15.	Шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	03.10.2022	Практическая работа
16.	Отработка шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	06.10.2022	Практическая работа
17.	Шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад («конькобежец»)	1	07.10.2022	Практическая работа
18.	Отработка шагов с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад («конькобежец»)	1	10.10.2022	Практическая работа
19.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	13.10.2022	Практическая работа
20.	Основные танцевальные позиции у опоры.	1	14.10.2022	Практическая работа
21.	Закрепление основных танцевальных позиций у опоры.	1	17.10.2022	Практическая работа
22.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку".	1	20.10.2022	Практическая работа
23.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку".	1	21.10.2022	Практическая работа
24.	Упражнения для формирования и укрепления мышц стопы ("лягушонок")	1	24.10.2022	Практическая работа
25.	Отработка навыков для формирования и укрепления мышц стопы ("лягушонок")	1	27.10.2022	Практическая работа
26.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»)	1	28.10.2022	Практическая работа

27.	Отработка навыков для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»)	1	07.11.2022	Практическая работа
28.	Упражнения для укрепления мышц ног («велосипед»)	1	10.11.2022	Практическая работа
29.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног («велосипед»)	1	11.11.2022	Практическая работа
30.	Закрепление выполнения партерной разминки	1	14.11.2022	Практическая работа
31.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку".	1	17.11.2022	Практическая работа
32.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку".	1	18.11.2022	Практическая работа
33.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника («верёвочка»)	1	21.11.2022	Практическая работа
34.	Отработка упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника («верёвочка»)	1	24.11.2022	Практическая работа
35.	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка»)	1	25.11.2022	Практическая работа
36.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины («рыбка»)	1	28.11.2022	Практическая работа
37.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	01.12.2022	Практическая работа
38.	Отработка упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	02.12.2022	Практическая работа
39.	Группировка, кувырок в сторону	1	05.12.2022	Практическая работа
40.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	08.12.2022	Практическая работа
41.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	09.12.2022	Практическая работа
42.	Отработка упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	12.12.2022	Практическая работа
43.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	15.12.2022	Практическая работа
44.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от	1	16.12.2022	Практическая работа

	кошки».			
45.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки».	1	19.12.2022	Практическая работа
46.	Режим дня	1	22.12.2022	Практическая работа
47.	Основные правила личной гигиены	1	23.12.2022	Практическая работа
48.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	26.12.2022	Практическая работа
49.	Упражнения с гимнастической палкой	1	29.12.2022	Практическая работа
50.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	12.01.2023	Практическая работа
51.	Упражнения со скакалкой.	1	13.01.2023	Практическая работа
52.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой.	1	16.01.2023	Практическая работа
53.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	19.01.2023	Практическая работа
54.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	20.01.2023	Практическая работа
55.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	23.01.2023	Практическая работа
56.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад	1	26.01.2023	Практическая работа
57.	Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой	1	27.01.2023	Практическая работа
58.	Подвижные игры со скакалкой	1	30.01.2023	Практическая работа
59.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе".	1	02.02.2023	Практическая работа
60.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе".	1	03.02.2023	Практическая работа
61.	Упражнения с мячом	1	06.02.2023	Практическая работа
62.	Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	09.02.2023	Практическая работа
63.	Отработка навыков удержания гимнастического мяча.	1	10.02.2023	Практическая работа
64.	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	20.02.2023	Практическая работа
65.	Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.	1	27.02.2023	Практическая работа

66.	Перекат мяча по полу, по рукам	1	02.03.2023	Практическая работа
67.	Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам	1	03.03.2023	Практическая работа
68.	Бросок и ловля мяча	1	06.03.2023	Практическая работа
69.	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	09.03.2023	Практическая работа
70.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	10.03.2023	Практическая работа
71.	Игровые задания с мячом	1	13.03.2023	Практическая работа
72.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик"	1	16.03.2023	Практическая работа
73.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик"	1	17.03.2023	Практическая работа
74.	Упражнения для развития координации	1	20.03.2023	Практическая работа
75.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие .	1	23.03.2023	Практическая работа
76.	Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	24.03.2023	Практическая работа
77.	Отработка упражнения на равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	06.04.2023	Практическая работа
78.	Повороты в обе стороны на 45°	1	07.04.2023	Практическая работа
79.	Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45°	1	10.04.2023	Практическая работа
80.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	13.04.2023	Практическая работа
81.	Отработка прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	14.04.2023	Практическая работа
82.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	17.04.2023	Практическая работа
83.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «полечка»	1	20.04.2023	Практическая работа
84.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	21.04.2023	Практическая работа
85.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «ковырялочка»	1	24.04.2023	Практическая работа
86.	Танцевальные шаги: «верёвочка»	1	27.04.2023	Практическая работа
87.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «верёвочка»	1	28.04.2023	Практическая работа
88.	Закрепление техники выполнения танцевальных шагов	1	04.05.2023	Практическая работа

89.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг".	1	05.05.2023	Практическая работа
90.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг".	1	11.05.2023	Практическая работа
91.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	12.05.2023	Практическая работа
92.	Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	15.05.2023	Практическая работа
93.	Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации	1	18.05.2023	Практическая работа
94.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка"	1	19.05.2023	Практическая работа
95.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка"	1	22.05.2023	Практическая работа
96.	Обобщающий урок по итогам 1 класса	1	25.05.2023	Практическая работа

1 в класс

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Виды, формы контроля
1.	Урок физической культуры в школе	1	02.09.2022	Практическая работа;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	05.09.2022	Практическая работа;
3.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России.	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Спортивное оборудование и инвентарь.	1	09.09.2022	Практическая работа;
5.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений.	1	12.09.2022	Практическая работа;
6.	Физические упражнения: исходные положения	1	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Организуемые команды.	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Отработка навыков выполнения организующих команд.	1	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	Приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	26.09.2022	Практическая работа;

12.	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе .	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Отработка шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках	1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Отработка шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад («конькобежец»)	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Отработка шагов с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад («конькобежец»)	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Основные танцевальные позиции у опоры.	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Закрепление основных танцевальных позиций у опоры.	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку".	1	21.10.2022	Практическая работа;
23.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку".	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	Упражнения для формирования и укрепления мышц стопы ("лягушонок")	1	26.10.2022	Практическая работа;
25.	Отработка навыков для формирования и укрепления мышц стопы ("лягушонок")	1	28.10.2022	Практическая работа;
26.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	07.11.2022	Практическая работа;
27.	Отработка навыков для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»)	1	09.11.2022	Практическая работа;
28.	Упражнения для укрепления мышц ног («велосипед»)	1	11.11.2022	Практическая работа;

29.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног («велосипед»)	1	14.11.2022	Практическая работа;
30.	Закрепление выполнения партерной разминки	1	16.11.2022	Практическая работа;
31.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку".	1	18.11.2022	Практическая работа;
32.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку".	1	21.11.2022	Практическая работа;
33.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника («верёвочка»)	1	23.11.2022	Практическая работа;
34.	Отработка упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника («верёвочка»)	1	25.11.2022	Практическая работа;
35.	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка»)	1	28.11.2022	Практическая работа;
36.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины («рыбка»)	1	30.11.2022	Практическая работа;
37.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	02.12.2022	Практическая работа;
38.	Отработка упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	05.12.2022	Практическая работа;
39.	Группировка, кувырок в сторону	1	07.12.2022	Практическая работа;
40.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	09.12.2022	Практическая работа;
41.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	12.12.2022	Практическая работа;
42.	Отработка упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	14.12.2022	Практическая работа;
43.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	16.12.2022	Практическая работа;
44.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки».	1	19.12.2022	Практическая работа;
45.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки».	1	21.12.2022	Практическая работа;

46.	Режим дня	1	23.12.2022	Практическая работа;
47.	Основные правила личной гигиены	1	26.12.2022	Практическая работа;
48.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	28.12.2022	Практическая работа;
49.	Упражнения с гимнастической палкой	1	11.01.2023	Практическая работа;
50.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	13.01.2023	Практическая работа;
51.	Упражнения со скакалкой.	1	16.01.2023	Практическая работа;
52.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой.	1	18.01.2023	Практическая работа;
53.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	20.01.2023	Практическая работа;
54.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	23.01.2023	Практическая работа;
55.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	25.01.2023	Практическая работа;
56.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад	1	27.01.2023	Практическая работа;
57.	Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой	1	30.01.2023	Практическая работа;
58.	Подвижные игры со скакалкой	1	01.02.2023	Практическая работа;
59.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе".	1	03.02.2023	Практическая работа;
60.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе".	1	06.02.2023	Практическая работа;
61.	Упражнения с мячом	1	08.02.2023	Практическая работа;
62.	Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	10.02.2023	Практическая работа;
63.	Отработка навыков удержания гимнастического мяча.	1	20.02.2023	Практическая работа;
64.	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	22.02.2023	Практическая работа;
65.	Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	27.02.2023	Практическая работа;
66.	Перекат мяча по полу, по рукам	1	01.03.2023	Практическая работа;
67.	Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам	1	03.03.2023	Практическая работа;
68.	Бросок и ловля мяча	1	06.03.2023	Практическая работа;

69.	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	10.03.2023	Практическая работа;
70.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	13.03.2023	Практическая работа;
71.	Игровые задания с мячом	1	15.03.2023	Практическая работа;
72.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик"	1	17.03.2023	Практическая работа;
73.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик":	1	20.03.2023	Практическая работа;
74.	Упражнения для развития координации	1	22.03.2023	Практическая работа;
75.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие .	1	24.03.2023	Практическая работа;
76.	Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	05.04.2023	Практическая работа;
77.	Отработка упражнения на равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	07.04.2023	Практическая работа;
78.	Повороты в обе стороны на 45°	1	10.04.2023	Практическая работа;
79.	Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45°	1	12.04.2023	Практическая работа;
80.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	14.04.2023	Практическая работа;
81.	Отработка прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	17.04.2023	Практическая работа;
82.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	19.04.2023	Практическая работа;
83.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «полечка»	1	21.04.2023	Практическая работа;
84.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	24.04.2023	Практическая работа;
85.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «ковырялочка»	1	26.04.2023	Практическая работа;
86.	Танцевальные шаги: «верёвочка»	1	28.04.2023	Практическая работа;
87.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «верёвочка»	1	03.05.2023	Практическая работа;
88.	Закрепление техники выполнения танцевальных шагов	1	05.05.2023	Практическая работа;
89.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг".	1	10.05.2023	Практическая работа;
90.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг".	1	12.05.2023	Практическая работа;
91.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	15.05.2023	Практическая работа;

92.	Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	17.05.2023	Практическая работа;
93.	Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации	1	19.05.2023	Практическая работа;
94.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка"	1	22.05.2023	Практическая работа;
95.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка"	1	24.05.2023	Практическая работа;

Календарь событий

23.02 День защитника Отечества

СОГЛАСОВАНО:

Протокол № 1 заседания

методического совета школы

МБОУ Милютинской СОШ

От 29.08.2022года



А.В. Хижняк

СОГЛАСОВАНО :

заместитель директора школы по УР



М.Н. Попова

30.08.2022г.

Лист коррекции

Название раздела, темы	Дата	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата
------------------------	------	-----------------------	----------------------------	------

[illegible]