

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Муниципальное образовательное учреждение Захаровская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
на ШМО учителей начальных классов Руководитель ШМО Широкова Т.А. Протокол № 1 от 30.08.2022 г.	Заместитель директора школы по УВР _____ Симоненкова О.В.	Директор МБОУ Захаровской СОШ _____ Шутиков А.П. Протокол №1 от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3973074)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1 «А», 1 «Б» классов начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Голомазова Екатерина Николаевна, учитель начальных классов, высшая категория

Самчелеева Надежда Романовна
учитель начальных классов, высшая категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток 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» водится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 96 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

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

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	0	02.09.2022 05.09.2022	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO-89xEby5HmVdB-WwdS4t37Q
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	0	07.09.2022 09.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO-89xEby5HmVdB-WwdS4t37Q
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	12.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO-89xEby5HmVdB-WwdS4t37Q
3.2.	Осанка человека	1	0	0	14.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO-89xEby5HmVdB-WwdS4t37Q
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	16.09.2022	разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO-89xEby5HmVdB-WwdS4t37Q
Итого по разделу		3						

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	2	0	0	19.09.2022 21.09.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=5Yds4tVWdoM
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	10	0	0	23.09.2022 21.10.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=5Yds4tVWdoM
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	10	0	0	24.10.2022 14.11.2022	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=5Yds4tVWdoM
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	8	0	0	16.11.2022 09.12.2022	разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=5Yds4tVWdoM
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	8	0	0	12.12.2022 28.12.2022	обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=5Yds4tVWdoM
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	0	30.12.2022 13.01.2023	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=5Yds4tVWdoM
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	0	16.01.2023 23.01.2023	разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	0	0	25.01.2023 01.02.2023	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	8	0	0	03.02.2023 27.02.2023	знакомятся с образом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=5Yds4tVWdoM
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	8	0	0	01.03.2023 17.03.2023	разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=5Yds4tVWdoM
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	8	0	0	20.03.2023 12.04.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Письменный контроль; Устный опрос;	https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html
Итого по разделу		74						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	0	0	14.04.2023 24.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос;	https://gtonorm.ru/1-klasa/
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знания о физической культуре. Что понимается под физической культурой	1	0	0	01.09.2022	
2.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	02.09.2022	
3.	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня школьника	1	0	0	05.09.2022	
4.	Режим дня школьника.	1	0	0	08.09.2022	
5.	Оздоровительная физическая культура. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	09.09.2022	
6.	Осанка человека	1	0	0	12.09.2022	
7.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	15.09.2022	
8.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	16.09.2022	
9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	19.09.2022	
10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	22.09.2022	
11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	23.09.2022	
12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	26.09.2022	
13.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	29.09.2022	
14.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	30.09.2022	

15.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	03.10.2022	
16.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	06.10.2022	
17.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	07.10.2022	
18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	17.10.2022	
19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	20.10.2022	
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	21.10.2022	
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	24.10.2022	
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	27.10.2022	
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	28.10.2022	
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	31.10.2022	
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	03.11.2022	
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	04.11.2022	

27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	07.11.2022	
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	10.11.2022	
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	11.11.2022	
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	0	14.11.2022	
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	0	17.11.2022	
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	0	18.11.2022	
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	0	28.11.2022	
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	0	01.12.2022	
35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	0	02.12.2022	
36.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	0	05.12.2022	
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	0	08.12.2022	
38.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	09.12.2022	
39.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	12.12.2022	
40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	15.12.2022	
41.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	16.12.2022	
42.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	19.12.2022	
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	22.12.2022	

44.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	23.12.2022	
45.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	26.12.2022	
46.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	29.12.2022	
47.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	30.12.2023	
48.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	09.01.2023	
49.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	12.01.2023	
50.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	13.01.2023	
51.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	16.01.2023	
52.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	19.01.2023	
53.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	20.01.2023	
54.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	0	23.01.2023	
55.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	0	26.01.2023	
56.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	0	27.01.2023	
57.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	0	30.01.2023	
58.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	0	02.02.2023	
59.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	0	03.02.2023	
60.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	00	0	06.02.2023	
61.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	0	09.02.2023	

62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	0	10.02.2023	
63.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	0	13.02.2023	
64.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	0	16.02.2023	
65.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	0	17.02.2023	
66.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	27.02.2023	
67.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	02.03.2023	
68.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	03.03.2023	
69.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	06.03.2023	
70.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	09.03.2023	
71.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	10.03.2023	
72.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	13.03.2023	
73.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	16.03.2023	
74.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	0	17.03.2023	
75.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	0	20.03.2023	
76.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	0	23.03.2023	
77.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	0	24.03.2023	
78.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	0	27.03.2023	
79.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	0	30.03.2023	
80.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	0	31.03.2023	
81.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	0	10.04.2023	

96.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	15.05.2023	
97.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	18.05.2023	
98.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	19.05.2023	
99.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	22.05.2023	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 «Б» КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знания о физической культуре. Что понимается под физической культурой	1	0	0	02.09.2022	
2.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	05.09.2022	
3.	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня школьника	1	0	0	07.09.2022	
4.	Режим дня школьника.	1	0	0	09.09.2022	
5.	Оздоровительная физическая культура. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	12.09.2022	
6.	Осанка человека	1	0	0	14.09.2022	
7.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	16.09.2022	
8.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	19.09.2022	
9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	21.09.2022	
10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	23.09.2022	
11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	26.09.2022	
12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	28.09.2022	
13.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	30.09.2022	

14.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	03.10.2022	
15.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	05.10.2022	
16.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	07.10.2022	
17.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	17.10.2022	
18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	19.10.2022	
19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	21.10.2022	
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	24.10.2022	
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	26.10.2022	
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	28.10.2022	
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	31.10.2022	
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	02.11.2022	
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	04.11.2022	

26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	07.11.2022	
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	08.11.2022	
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	09.11.2022	
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	14.11.2022	
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	0	15.11.2022	
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	0	16.11.2022	
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	0	28.11.2022	
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	0	29.11.2022	
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	0	30.12.2022	
35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	0	05.12.2022	
36.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	0	06.12.2022	
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	0	07.12.2022	
38.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	12.12.2022	
39.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	13.12.2022	
40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	14.12.2022	
41.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	19.12.2022	
42.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	20.12.2022	

43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	21.12.2022	
44.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	26.12.2022	
45.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	27.12.2022	
46.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0	28.12.2022	
47.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0		
48.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0		
49.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0		
50.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	0		
51.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0		
52.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0		
53.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	0		
54.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	0		
55.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	0		
56.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	0		
57.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	0		
58.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	0		
59.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	0		
60.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	00	0		
61.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	0		

62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	0		
63.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	0		
64.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	0		
65.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	0		
66.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		
67.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		
68.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		
69.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		
70.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		
71.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		
72.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		
73.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		
74.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	0		
75.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	0		
76.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	0		
77.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	0		
78.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	0		
79.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	0		
80.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	0		
81.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	0		

96.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0		
97.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0		
98.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0		
99.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

