

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Муниципальное казённое учреждение Кяхтинское районное управление образованием  
МБОУ "Усть-Кяхтинская СОШ"

РАССМОТРЕНО  
методическим  
объединением учителей  
начальных классов

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Чупошева  
Н.В.

Протокол №7

от "25" 04 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_ Цыренжапова  
Л.С.

Протокол № 9

от "28" 04 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Семёнова

М.В. \_\_\_\_\_ ФИО

Приказ № 97

от "28" 04 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 785954)**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 1 класса начального общего образования  
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Перменова Ольга Николаевна  
учитель начальных классов

с. Усть-Кяхта 2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

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

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

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

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

деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная 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 физкультурминуток 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
		всего	контрольные работы	практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	2	0	0.5	Укажите период	обсуждают учителя о спорта и з физическим упражнениям которым с школьников уроках физ культуры, рассказываю известных

						<p>спорта и пр          примеры          упражнений,          которые          выполнять;;          проводят          наблюдение          передвижения          животных          выделяют          признаки          передвижения          человека;;          проводят ср          между          современным          физическими          упражнениям          трудовыми          действиями          древних охо          устанавлива          возможную          между</p>
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	2	0	0.5	Укажите период	<p>обсуждают          предназначе          режима          определяют          основные д          мероприятия          первоклассн          распределяю          по часам с          вечера;;          знакомятся          таблицей          дня и прави          оформления,          уточняют          индивидуаль          мероприятия          заполняют т          (по образ          помощью          родителей);</p>
Итого по разделу		2				

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ****Раздел 3. Оздоровительная физическая культура**

3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	0.5	Укажите период	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами, правилами их выполнения, устанавливая время их проведения в режиме дня;
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	0.5	Укажите период	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки; обсуждают ее отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения профилактики нарушения осанки (упражнения на формирование навыка прямостояния)

						упражнения развития сил отдельных мышечных г
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	0.5	Укажите период	<p>обсуждают р учителя о физкультмин как комплекс физических упражнений, предназначен учебной деятельности учащихся мл школьного возраста; устанавлива положитель связь между физкультмин и предупреж утомления в учебной деятельности приводят пр её планирова режиме учеб дня; разучивают комплексы физкультмин положении с и стоя на мес (упражнения усиление активности дыхания, кровообраще внимания; профилактик утомления м пальцев рук и спины);</p> <p>обсуждают р учителя о по утренней зар правила выполнения входящих в н упражнений;</p>



						уточняют на упражнениях последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность последовательности выполнения входящих в комплекс упражнений (упражнения усиления дыхания и работы сердца для мышц рук, туловища, спины, живота и ног); дыхательные упражнения восстановления организма);
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	5	0	0.5	Укажите период	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиям обязательного соблюдения знакомятся с формой одежды занятий физической культурой в спортивном и домашних условиях, во время прогулок на открытом во
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	5	0	0.5	Укажите период	знакомятся с понятием «исходное положение» значением

						исходного положения до последующего выполнения упражнения; наблюдают с техники учителя уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения до выполнения гимнастических упражнений, названия и требования к выполнению (стойки; упоры, приседы, позы лежа);
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	6	0	0.5	Укажите период	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения шеренг в месте (шеренга по одной колонна по одной и по две шеренги, колонна по одной и по два);; разучивают повороты, стойки в месте (вправо, влево);; разучивают передвижения ходьбой в колонне по одному с равномерным

						скоростью;
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	0.5	Укажите период	наблюдают и анализируют образцы тех гимнастических упражнений учителя, уточнение выполнения отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой двумя руками, перекладывание одной руки на другую; прокатывание ногами; поднятие из положения на полу);; разучивают упражнения скакалкой (перешагивание, перепрыгивание через скакалку лежащую на поочерёдное последовательное вращение сложенной в скакалкой одной рукой с правого левого бока,

						руками с правого бока, собой);; разучивают упражнения гимнастических прыжках (прыжки с высоты с разведением ног в стороны, приземление в полуприседе поворотом в правую и левую сторону);
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</i>	10	0	0.5	Укажите период	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются по туловища из положения лежа на спине и животе; обучаются по ног из положения лежа на животе; обучаются сгибанию рук в положении лежа; разучивают прыжки в группировке толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руки толчком двумя ногами;
4.6.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке</i>	10	0	0.5	Укажите период	по образцу учащиеся разучивают выполнение строевых команд «Лыжи на плечи»;

						«Лыжи под р «Лыжи к ног стоя на месте одну шеренг разучивают способы передвижени колонне по д с лыжами в р
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	0	0.5	Укажите период	наблюдает и анализирует образец техни передвижения на лыжах уч ступающим и уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационны упражнения техники передвижения лыжах ступа шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенств технику ступающего во время передвижения учебной дистанции;; наблюдает и анализирует образец техни передвижения на лыжах уч скользящим уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего выделяют отличительн

						<p>признаки;;  разучивают  имитационны  упражнения  техники  передвижени  лыжах сколь  шагом без лы  контролирую  отдельные её  элементы (по  движения и п  полной  координации  разучивают т  передвижени  скользящим  в полной  координации  совершенство  во время  прохождения  учебной дис</p>
4.8.	<p><i>Модуль "Лёгкая  атлетика".</i> <b>Равномерное  передвижение в ходьбе и беге</b></p>	5	0	0.5	Укажите период	<p>; ;  обучаются  равномерной  ходьбе в кол  одному с  использовани  лидера  (передвижен  учителя);;  обучаются  равномерной  ходьбе в кол  одному с  изменением  скорости  передвижени  использовани  метронома);  обучаются  равномерной  ходьбе в кол  одному с  изменением  скорости  передвижени  команде);;  обучаются</p>

						<p>равномерном в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижением учителя);; обучаются равномерном в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерном в колонне по одному с раз скоростью передвижения использования лидера;; обучаются равномерном в колонне по одному с раз скоростью передвижения команде);; обучаются равномерном в колонне по одному в чередовании равномерной ходьбой (по команде);</p>
4.9.	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину с места</b></p>	6	0	0.5	Укажите период	<p>знакомятся с образцом учителя; правила выполнения (расположение стартной линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления, фазы полёта;</p>

						<p>измерение результата по приземлению; разучивают одновременное отталкивание ногами (прыжки вверх из полуприседа); с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению с прыгивания на горки матов; обучаются прыжкам в длину с места с полной координацией</p>
4.10	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</i></p>	5	0	0.5	Укажите период	<p>наблюдают за выполнением образца техники прыжка в высоту с прямого разбега; анализируют основные его элементы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают технику приземления прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх вперёд толчком двумя ногами на невысокой площадке);; разучивают технику отталкивания (прыжки на одной ноге по размерам многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега)</p>



						приземление разучивают с разбега (бег по разметкам с ускорением; ускорением и последующими отталкиваниями) разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчка двумя в полете координации
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	5	0	0.5	Укажите период	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр используют распределение игровых ролей среди играющих разучивают игровые действия правила подвижных игр, обучают способам организации подготовки игровых площадок обучаются самостоятельному организации проведению подвижных игр учебным группам играют в разученные подвижные игры
Итого по разделу		71				
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	18	0	0.5	Укажите период	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям

						комплекса Г
Итого по разделу		18				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	8.5		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Урок физической культуры в школе	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
3.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
4.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
5.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
6.	Физические упражнения: исходные положения	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
7.	Организуемые команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;

	стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»					
8.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
9.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
10.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
11.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
12.	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
13.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
14.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;

	(«казачок»)					
15.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
16.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
17.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
18.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
19.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
20.	Основные танцевальные позиции у опоры	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
21.	Закрепление основных танцевальных позиций у опоры	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
22.	Обобщающий урок по итогам обучения в	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;

	1 четверти					
23.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
24.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
25.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
26.	Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
27.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
28.	Отработка навыков выполнения упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
29.	Партерная	1	0	0.5	Укажите	Устный

	разминка:упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)					дату	опрос;
30.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0		0.5	Укажите дату	Устный опрос;
31.	Закрепление выполнения партерной разминки	1	0		0.5	Укажите дату	Устный опрос;
32.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Способы передвижения	1	0		0.5	Укажите дату	Устный опрос;
33.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Правила организации и проведения	1	0		0.5	Укажите дату	Устный опрос;
34.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0		0.5	Укажите дату	Устный опрос;
35.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости	1	0		0.5	Укажите дату	Устный опрос;

	позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)					
36.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
37.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
38.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
39.	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
40.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
41.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
42.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
43.	Отработка навыков выполнения	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;

	упражнений к выполнению и продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)						
44.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;	
45.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;	
46.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: правила организации и проведения	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;	
47.	Обобщающий урок по итогам 2 четверти	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;	
48.	Режим дня	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;	
49.	Основные правила личной гигиены	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;	
50.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;	
51.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения гимнастической палкой с	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;	
52.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;	
53.	Комплекс упражнений для с	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;	



	предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.					
54.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
55.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
56.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
57.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
58.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
59.	Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
60.	Подвижные игры со скакалкой	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
61.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;

62.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Правила организации и проведения	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
63.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
64.	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
65.	Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
66.	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
67.	Отработка навыков одиночной отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
68.	Перекат мяча по полу, по рукам	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
69.	Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
70.	Бросок и ловля мяча	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
71.	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
72.	Закрепление навыков выполнения	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;

	упражнений с мячом					
73.	Игровые задания с мячом	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
74.	Обобщающий урок по итогам 3 четверти	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
75.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
76.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": правила организации и проведения	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
77.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
78.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
79.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
80.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;

81.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе стороны на 45°	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
82.	Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45°	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
83.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
84.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
85.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
86.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «полечка»	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
87.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
88.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «ковырялочка»	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
89.	Танцевальные шаги: «верёвочка»	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
90.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «верёвочка»	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
91.	Закрепление техники выполнения танцевальных шагов	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
92.	Музыкально-	1	0	0.5	Укажите	Устный

	сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения				дату	опрос;
93.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
94.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
95.	Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
96.	Обобщающий урок по итогам 1 класса. Контрольные задания	1	0	0.5	Укажите дату	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	48		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Выберите учебные материалы  
Введите свой вариант:

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Введите данные

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Введите данные