



Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по образованию

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ №126  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рассмотрена  
на МО учителей  
физической культуры  
Протокол № 9 от 30.05.2022

Принята  
Педагогическим советом  
ГБОУ Лицей №126  
Протокол № 17 от 30.05.2022

Утверждаю  
Директор Розов П.С.  
Приказ № 133 от 31.05.2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 1П, 1Р, 1С, 1Т КЛАССОВ  
(ID 2354421)

РАЗРАБОТА УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
САТДАРОВОЙ ДАРЬЕЙ АНТОНОВНОЙ  
ПОРШНЕВЫМ ИВАНОМ ВЛАДИМИРОВИЧЕМ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 ГОД

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2022 ГОД

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него

популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 96 часов.

Раздел рабочей программы по модулю «Ритмопластика» рассчитан на 33 учебных часа из расчета 1ч в неделю.

## **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.

### **Требования к уровню подготовки по предмету. Модуль -ритмопластика**

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня- танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т.д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

### **2. Танцевальная азбука:**

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопучкой, на полном приседе и с прыжком.

### **3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)**

- В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

### **4. Творческая деятельность:**

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

## 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				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	2	1	1	01.09.2022 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;	<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	2	1	1	06.09.2022 08.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>
Итого по разделу		2						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	1	09.09.2022 12.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	1	13.09.2022 14.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	1	15.09.2022 16.09.2022	уточняют название; упражнения и; последовательность; их выполнения в; комплексе;;	Устный опрос;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1	0	1	19.09.2022 20.09.2022	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;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	4	0	4	21.09.2022 30.09.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Работа на уроке;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	0	4	03.10.2022 12.10.2022	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	1	5	13.10.2022 04.11.2022	разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);; 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 вправо и левую сторону);	Практическая работа; Работа на уроке;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	1	5	07.11.2022 22.11.2022	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Работа на уроке;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	0	6	21.12.2022 26.01.2023	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; 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);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Работа на уроке;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	1	3	27.01.2023 06.02.2023	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Работа на уроке;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	1	3	07.02.2023 16.02.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Работа на уроке;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>

4.9.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	10	0	10	17.02.2023 14.04.2023	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;	Работа на уроке;	<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>	
Итого по разделу		45							
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	2	8	17.04.2023 26.05.2023	; демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>	
Итого по разделу		10							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	8	58					

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Ритмопластика»

№ 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				
<b>Раздел 1. Элементы музыкальной грамоты</b>								
1.1.	Элементы музыкальной грамоты	1	0	1	01.09.2022 09.09.2022	Развивать музыкальные способности; характеризовать музыкальные произведения; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	Работа на уроке;	<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Музыкально — ритмичные упражнения.</b>								
2.1.	Музыкально — ритмичные упражнения.	2	0	2	12.09.2022 23.09.2022	Развивать музыкальные способности; характеризовать музыкальные произведения; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	Работа на уроке;	<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 3. Построения и перестроения</b>								
3.1.	Построения и перестроения	2	0	2	26.09.2022 07.10.2022	Выполнять перестроения согласно музыкальному темпу	Работа на уроке;	<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>

Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Слушание музыки</b>								
4.1.	<b>Слушание музыки</b>	1	0	1	10.10.2022 14.10.2022	Развивать музыкальные способности; характеризовать музыкальные произведения; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	Работа на уроке;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 5. Гимнастика.</b>								
5.1.	<b>Гимнастика.</b>	2	0	2	17.10.2022 27.10.2022	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне.	Работа на уроке;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 6. Элементы классического танца</b>								
6.1.	<b>Элементы классического танца</b>	4	0	4	07.11.2022 02.12.2022	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение.	Работа на уроке;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 7. Элементы народно-сценического танца</b>								
7.1.	<b>Элементы народно-сценического танца</b>	4	0	4	05.12.2022 27.12.2022	Развивать музыкальные способности; характеризовать музыкальные произведения; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	Работа на уроке;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 8. Детские бальные и народные танцы</b>								
8.1.	<b>Хоровод</b>	3	0	3	09.01.2023 27.01.2023	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	Практическая работа;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 9. Образные танцы (игровые)</b>								
9.1.	<b>Образные танцы (игровые)</b>	4	0	4	30.01.2023 03.03.2023	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; характеризовать музыкальные произведения	Практическая работа; Работа на уроке;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 10. Постановка танцевальной композиции</b>								

10.1.	<b>Постановка танцевальной композиции</b>	3	0	3	06.03.2023 23.03.2023	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение.	Работа на уроке;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 11. Игровые этюды</b>								
11.1	<b>Игровые этюды</b>	4	0	4	03.04.2023 28.04.2023	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение.	Работа на уроке;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 12. Музыкально — танцевальные игры</b>								
12.1.	<b>Музыкально — танцевальные игры</b>	1	0	1	02.05.2023 05.05.2023	Развивать музыкальные способности; характеризовать музыкальные произведения; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма	Работа на уроке;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 13. Резерв</b>								
4.8.	<i>Резерв</i>	2	0	2	10.05.2023 26.05.2023		Работа на уроке;	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/</a>
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	33	33				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ на уроке физической культуры	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Что понимается под физической культурой	1	1	0	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Режим дня школьника	1	0	1	09.09.2022	Работа на уроке;
4.	Режим дня школьника	1	1	0	12.09.2022	Устный опрос;
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	16.09.2022	Работа на уроке;
6.	Осанка человека	1	0	1	19.09.2022	Работа на уроке;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника	1	0	1	23.09.2022	Работа на уроке;
8.	Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности на уроке физической культуры.	1	0	1	26.09.2022	Работа на уроке;
9.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	30.09.2022	Работа на уроке;
10.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	03.10.2022	Работа на уроке;

11.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	07.10.2022	Работа на уроке;
12.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	10.10.2022	Работа на уроке;
13.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	14.10.2022	Работа на уроке;
14.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	17.10.2022	Работа на уроке;
15.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	21.10.2022	Работа на уроке;
16.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	24.10.2022	Работа на уроке;
17.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1	07.11.2022	Работа на уроке;
18.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1	11.11.2022	Работа на уроке;
19.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1	14.11.2022	Работа на уроке;

20.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1	18.11.2022	Работа на уроке;
21.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1	21.11.2022	Работа на уроке;
22.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	1	0	25.11.2022	Работа на уроке;
23.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1	28.11.2022	Работа на уроке;
24.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1	02.12.2022	Работа на уроке;
25.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1	05.12.2022	Работа на уроке;
26.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1	09.12.2022	Работа на уроке;
27.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1	12.12.2022	Работа на уроке;
28.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	1	0	16.12.2022	Работа на уроке;
29.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	12.12.2022	Работа на уроке;
30.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	16.12.2022	Работа на уроке;
31.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	19.12.2022	Работа на уроке

32.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение входьбе и беге.	1	0	1	09.01.2023	Работа на уроке;
33.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение входьбе и беге.	1	0	1	13.01.2023	Работа на уроке;
34.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение входьбе и беге.	1	0	1	16.01.2023	Работа на уроке;
35.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1	20.01.2023	Работа на уроке;
36.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1	23.01.2023	Работа на уроке;
37.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	1	0	27.01.2023	Работа на уроке;
38.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину в высоту с прямого разбега.	1	0	1	30.01.2023	Работа на уроке;
39.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину в высоту с прямого разбега.	1	0	1	03.02.2023	Работа на уроке;
40.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину в высоту с прямого разбега.	1	0	1	06.02.2023	Работа на уроке;
41.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину в высоту с прямого разбега.	1	1	0	10.02.2023	Работа на уроке;
42.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	20.02.2023	Работа на уроке;
43.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	21.02.2023	Работа на уроке;

44.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	27.02.2023	Работа на уроке;
45.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	03.03.2023	Работа на уроке;
46.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	06.03.2023	Работа на уроке;
47.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	10.03.2023	Работа на уроке;
48.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	13.03.2023	Работа на уроке;
49.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	17.03.2023	Работа на уроке;
50.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	20.03.2023	Работа на уроке;
51.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	03.04.2023	Работа на уроке;
52.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	07.04.2023	Работа на уроке;
53.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	10.04.2023	Работа на уроке;
54.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	14.04.2023	Работа на уроке;
55.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	17.04.2023	Работа на уроке;

56.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	21.04.2023	Работа на уроке;
57.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	24.04.2023	Работа на уроке;
58.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	28.04.2023	Работа на уроке;
59.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	05.05.2023	Работа на уроке;
60.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0	12.05.2023	Работа на уроке;
61.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	15.05.2023	Работа на уроке;
62.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	19.05.2023	Работа на уроке;
63.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	22.05.2023	Работа на уроке;
64.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0	26.05.2023	Работа на уроке;

65.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Работа на уроке;
66.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Работа на уроке;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	8	58		

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Ритмопластика»

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Элементы музыкальной грамоты.	1	0	1	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Музыкально — ритмичные упражнения.	1	0	1	07.09.2022	Устный опрос;
3.	Музыкально — ритмичные упражнения.	1	0	1	14.09.2022	Работа на уроке;
4.	Построения и перестроения.	1	0	1	21.09.2022	Устный опрос;
5.	Построения и перестроения.	1	0	1	28.09.2022	Работа на уроке;
6.	Слушание музыки.	1	0	1	05.10.2022	Работа на уроке;
7.	Гимнастика.	1	0	1	12.10.2022	Работа на уроке;
8.	Гимнастика.	1	0	1	19.10.2022	Работа на уроке;

9.	Элементы классического танца.	1	0	1	26.10.2022	Работа на уроке;
10.	Элементы классического танца.	1	0	1	09.11.2022	Работа на уроке;
11.	Элементы классического танца.	1	0	1	16.11.2022	Работа на уроке;
12.	Элементы классического танца.	1	0	1	23.11.2022	Работа на уроке;
13.	Элементы народно-сценического танца.	1	0	1	30.11.2022	Работа на; уроке;
14.	Элементы народно-сценического танца.	1	0	1	07.12.2022	Работа на; уроке;
15.	Элементы народно-сценического танца.	1	0	1	14.12.2022	Работа на; уроке;
16.	Элементы народно-сценического танца.	1	0	1	21.12.2022	Работа на; уроке;

17.	Хоровод	1	0	1	11.01.2023	Работа на; уроке;
18.	Хоровод	1	0	1	18.01.2023	Работа на; уроке;
19.	. Хоровод	1	0	1	01.02.2023	Работа на; уроке;
20.	Образные танцы (игровые)	1	0	1	08.02.2023	Работа на; уроке;
21.	Образные танцы (игровые)	1	0	1	22.02.2023	Работа на; уроке;
22.	Образные танцы (игровые)	1	0	1	01.03.2023	Работа на; уроке;
23.	Образные танцы (игровые)	1	0	1	15.03.2023	Работа на; уроке;
24.	Постановка танцевальной композиции.	1	0	1	22.03.2023	Работа на; уроке;
25.	Постановка танцевальной композиции.	1	0	1	05.04.2023	Работа на; уроке;
26.	Постановка танцевальной композиции.	1	0	1	12.04.2023	Работа на; уроке;
27.	Игровые этюды.	1	0	1	19.04.2023	Работа на; уроке;
28.	Игровые этюды.	1	0	1	26.04.2023	Работа на; уроке;;

29.	Игровые этюды.	1	0	1	03.05.2023	Работа на; уроке;;
30.	Игровые этюды.	1	0	1	10.05.2023	Работа на; уроке;;
31.	Музыкально — танцевальные игры.	1	0	1	17.05.2023	Работа на; уроке;;
32.	Резерв	1	0	1	24.05.2023	Работа на; уроке;;
33.	Резерв	1	0	1		Работа на; уроке;;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	33		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://fiz-raura.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%B%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/>

<https://fiz-raura.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%B%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/>

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»  
<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

«Открытый урок. Первое сентября» <https://urok.1sept.ru/>

«Начальная школа» <http://www.nachalka.com/> Азбука в картинках <http://bomoonlight.ru/azbuka>

«Раскраски онлайн»

Детские игры | Раскраски онлайн (teremos.ru) Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>

Детский онлайн-конкурс «Интернешка» <http://interneshka.net/index.phtml>

«Умники и умницы» <http://www.umniki.ru/eSchool>

[Eschool.pro](http://www.umniki.ru/eSchool)

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца