Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Майорская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании ШМО  учителей начальных классов  Протокол заседания  от «04» августа 2022 г. № 1  Руководитель ШМО  Махитко В.Ю. \_\_\_\_\_\_\_\_ | Принято  Протокол заседания педагогического совета МБОУ Майорской СОШ  от «05» августа 2022 г.№1 | Утверждаю  Директор МБОУ Майорской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.Н. Безуглова  Приказ от «05» сентября 2022г.  № 61 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

**2022 – 2023 уч. год**

Предметная область «Физическая культура»

Уровень общего образования: начальное общее образование, 1 класс

Количество часов: 96

Учитель: Махитко Вера Юрьевна

Программа разработана на основе: Примерной рабочей программы начального общего образования по физической культуре. (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. протокол 3/21 от 27.09.2021г)

х. Майорский, ул. Магистральная,20

**«Пояснительная записка»**

Рабочая программа составлена на основе нормативно правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286.

-Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254).

- приказ директора МБОУ Майорской СОШ от 05.08.2022 года №60 «Об утверждении основной образовательной программы МБОУ Майорской СОШ».

- приказ директора МБОУ Майорской СОШ от 05.08.2022 года №61 «Об утверждении расписания занятий, календарного учебного графика, рабочих программ учителей предметников, программ по внеурочной деятельности, расписания кружков на 2022 – 2023 учебный год в МБОУ Майорской СОШ».

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Майорской средней общеобразовательной школы, утвержденный Постановлением Администрации Орловского района от 08. 04. 2015 № 270.

- Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл. учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2020

Учебник для общеобразовательных учреждений рекомендован Министерством образования и науки РФ.

В рамках ФГОС начального общего образования на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 1 час обязательной части. С учетом календарного учебного графика МБОУ Майорской СОШ, расписания занятий, рабочая программа будет реализована в полном объёме 99 часов за счет объединения уроков №94 «Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками» и №95 «Отработка навыков бега с круговыми движениями руками» 1 час, №96 «закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации» и №97 «Музыкально-сценические и подвижные игры «Бабочка». Способы передвижения» 1час, №98 «Игры «Бабочка». Способы передвижения» и №99 «Обобщающий урок по итогам 1 класса» 1 час.

Фактически- 96 часов.

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

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной   
гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

— единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

— преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

— возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

— государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

— овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

— формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

— освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

— умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

— умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета«Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся;   
способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:   
 а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;   
 б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих,   
компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое   
нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-  
развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для   
ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

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

— знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

— способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

— физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:   
 *Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и   
последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и   
последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

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

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

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

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

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями.

Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

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

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

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

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

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

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

***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***  Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.

Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***  Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

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

***Организующиекомандыиприёмы***   
Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**Патриотическое воспитание:**

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

**Гражданское воспитание:**

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

**Ценности научного познания:**

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

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

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

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

**Формирование культуры здоровья:**

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

**Экологическое воспитание:**

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе: 1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

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

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

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

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

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

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

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с   
сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими   
существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра   
видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать   
объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей   
деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

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

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

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

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

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

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

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

— гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

— игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

— туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

— спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения,   
спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений. **1) Знания о физической культуре:**

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

— формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

— знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и   
координационных способностей;

— знать основные виды разминки.

**2) Способы физкультурной деятельности:**   
 *Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

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

— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и   
демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

— участвовать в спортивных эстафетах,

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

**3)Физическое совершенствование:**   
*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

— упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

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

— осваивать способы игровой деятельности.

**Тематическое планирование**

1 класс

(1 час в неделю, всего 99 часов )

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематические разделы (блоки), темы** | **Всего**  **час** | **Основное содержание** | **Основные виды деятельности** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 1.1. | **Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО** | 2 | Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.  Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры. | Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт;  Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах физической  культуры и спорта; |
| 1.2. | **Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений.**  **Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег.**  **Основные хореографические позиции** | 2 | Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. | Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений;  Определять и кратко характеризовать понятие«Здоровый образ жизни»;  Понимать и формулировать задачи «ГТО»; |
| 1.3. | **Место для занятий физическими упражнениями.**  **Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника**  **безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет** | 2 | Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических  упражнений, проведении игр и спортивных эстафет. | Определять состав одежды для занятий  физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и  инвентаря для занятий основной гимнастикой; Знать строевые команды и определения при организации строя; |
| 1.4. | **Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.** | 2 | Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. | Уметь составлять распорядок дня;  Знать правила личной гигиены и правила закаливания; |
| 1.5 | **Строевые команды, виды построения, расчёта** | 2 | Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт. | Знать строевые команды и определения при организации строя;  Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; |
|  | Итого по разделу | 10 |  |  |
|  | Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** | | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями** | 4 | Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад.  Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.  Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом. | Составлять индивидуальный распорядок дня; Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и  физкультминуток;  Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур;  Называть основные правила личной гигиены.; Выполнять простейшие закаливающие  процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации; Уметь измерять соотношение массы и длины тела;  Вести дневник измерений; |
| 2.2. | **Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения** | 3 | Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;  Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами  соревновательной деятельности;  Составлять игровые задания;  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; |
| 2.3. | **Самоконтроль. Строевые команды и построения** | 3 | Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт. | Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой;  Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений;  Различать и самостоятельно организовывать  построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По-порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий  рассчитайсь!»; |
|  | Итого по разделу | 10 |  |  |
|  | Раздел 3. **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 3.1. | **Освоение упражнений основной гимнастики:** **— для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;** **— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.**  **Контроль величины нагрузки и дыхания** | 34 | Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»). | Освоение универсальных умений по  самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;  Освоение универсальных умений по  самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений;  Освоение универсальных умений  контролировать величину нагрузки;  Освоение универсальных умений  контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений; |
| 3.2. | **Игры и игровые задания** | 20 | Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства. Игровые задания со скакалкой. | Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой; |
| 3.3. | **Организующие команды и приемы** | 2 | Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд. | Освоение универсальных умений при  выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»,«Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий  рассчитайсь!»; |
|  | Итого по разделу | 56 |  |  |
|  | Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 4.1. | **Освоение физических упражнений** | 23 | Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».  Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками. | Освоение универсальных умений по  самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп;  Освоение универсальных умений по  самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из  положения лежа; кувырок в сторону;  Освоение универсальных умений по  самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных  шпагатов («ящерка»), группировка;  Освоение универсальных умений по  самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания; |
|  | Итого по разделу | 23 |  |  |
|  | Общее количество часов по программе | 99 |  |  |  |

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Дата**  **изучения** | **Наименование разделов и тем программы** | **Проверяемые элементы содержания** | **Виды, формы контроля** | **Задания по формированию функциональной**  **грамотности** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| план | факт |
| 1 | 1 |  | Урок физической культуры в школе | ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), | Устный опрос | Приложение 1  Задание 1 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 2 | 2 | 07.09 | Правила поведения на уроке физической культуры | моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; | Устный опрос | Приложение 1  Задание 2 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 3 | 3 | 08.09 | История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России | классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования | Устный опрос | Приложение 1  Задание 3 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 4 | 4 | 12.09 | Место для занятий  физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для  занятий физическими  упражнениями. | выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; | Устный опрос | Приложение 1  Задание 4 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 5 | 5 | 14.09 | Техника безопасности при выполнении физических  упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе | Устный опрос | Приложение 1  Задание 5 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 6 | 6 | 15.09 | Физические упражнения: исходные положения | формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с  сенситивными периодами развития | Практическая работа | Приложение 1  Задание 6 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 7 | 7 | 19.09 | Организующие команды:«Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь»,«Вольно», «Шагом марш»,«На месте стой, раз, два»,«Равняйсь», «В две шеренги становись» | Знать и выполнять организующие команды | Практическая работа | Приложение 1  Задание 7 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 8 | 8 | 21.09 | Отработка наыков выполнения организующих команд: «Стройся»,«Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш»,«На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись» | Освоение выполнения организующих команд | Практическая работа | Приложение 1  Задание 8 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 9 | 9 | 22.09 | Общие принципы выполнения гимнастических упражнений | осваивать технику выполнения гимнастических упражнений | Устный опрос | Приложение 1  Задание 9 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 10 | 10 | 26.09 | Освоение техники выполнения упражнений  общей разминки с контролем дыхания | Уметь выполнять упражнения общей разминки с контролем дыхания | Практическая работа | Приложение 1  Задание 10 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 11 | 11 | 28.09 | Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг) | Уметь выполнять упражнения общей разминки: приставные шаги вперед на полной стопе | Практическая работа | Приложение 1  Задание 11 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 12 | 12 | 29.09 | Отработка навыков выполения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг) | Уметь выполнять упражнения общей разминки: приставные шаги вперед на полной стопе | Практическая работа | Приложение 1  Задание 12 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 13 | 13 | 03.10 | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок») | Уметь выполнять упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках | Практическая работа | Приложение 1  Задание 13 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 14 | 14 | 05.10 | Отработка навыков выполения шагов с  продвижением вперёд на полупальцах и пятках  («казачок») | Уметь выполнять упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках | Практическая работа | Приложение 1  Задание 14 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 15 | 15 | 06.10 | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф») | Уметь выполнять упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и полуприсяде | Практическая работа | Приложение 1  Задание 15 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 16 | 16 | 10.10 | Отработка навыков выполения шагов с  продвижением вперёд на полупальцах с  выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф») | Уметь выполнять упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и полуприсяде | Практическая работа | Приложение 1  Задание 16 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 17 | 17 | 12.10 | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном  уровне («конькобежец») | Уметь выполнять упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне | Практическая работа | Приложение 1  Задание 17 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 18 | 18 | 13.10 | Отработка навыков выполения шагов с  продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец») | Уметь выполнять упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне | Практическая работа | Приложение 1  Задание 18 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 19 | 19 | 17.10 | Закрепление выполнения  упражнений общей разминки | Закрепление выполнения упражнений общей разминки | Устный опрос | Приложение 1  Задание 19 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 20 | 20 | 19.10 | Основные танцевальные позиции у опоры | Уметь выполнять танцевальные позиции у опоры | Устный опрос | Приложение 1  Задание 20 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 21 | 21 | 20.10 | Закрепление основных танцевальных позиций у опоры | Уметь выполнять танцевальные позиции у опоры | Практическая работа | Приложение 1  Задание 21 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 22 | 22 | 24.10 | Обобщающий урок по итогам обучения в 1 четверти | Закрепление знаний, умений, навыков | Устный опрос | Приложение 1  Задание 22 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  http://spo.1september.ru/urok |
| 23 | 23 | 26.10 | Музыкально-сценическая  игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения | Уметь выполнять способы передвижения в игре «Веселю свою игрушку» | Практическая работа | Приложение 1  Задание 23 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 24 | 24 | 27.10 | Музыкально-сценическая  игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и  проведения | Уметь выполнять способы передвижения в игре «Веселю свою игрушку» | Практическая работа | Приложение 1  Задание 24 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 25 | 25 | 07.11 | Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности  суставов ("лягушонок") | Уметь выполнять партерную разминку | Практическая работа | Приложение 1  Задание 25 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 26 | 26 | 09.11 | Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития  гибкости и подвижности суставов ("лягушонок") | Уметь выполнять упражнения для формирования и укрепления мышц стопы | Практическая работа | Приложение 1  Задание 26 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 27 | 27 | 10.11 | Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования  выворотности стоп («крестик»); | Уметь выполнять упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра | Практическая работа | Приложение 1  Задание 27 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 28 | 28 | 14.11 | Отработка навыков выполнения упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); | Уметь выполнять упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра | Практическая работа | Приложение 1  Задание 28 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 29 | 29 | 16.11 | Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед») | Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц ног | Практическая работа | Приложение 1  Задание 29 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 30 | 30 | 17.11 | Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности  тазобедренных, коленных и голеностопных суставов  («велосипед») | Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц ног | Практическая работа | Приложение 1  Задание 30 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 31 | 31 | 21.11 | Закрепление выполнения партерной разминки | Закрепление выполнения партерной разминки | Практическая работа | Приложение 1  Задание 31 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 32 | 32 | 23.11 | Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Способы передвижения | Уметь выполнять способы передвижения в игре «Танцуем сказку» | Практическая работа | Приложение 1  Задание 32 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 33 | 33 | 24.11 | Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Правила организации и проведения | Уметь проводить игру «Танцуем сказку» | Практическая работа | Приложение 1  Задание 33 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 34 | 34 | 28.11 | Упражнения для укрепления мышц тела и развития  гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка») | Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника | Практическая работа | Приложение 1  Задание 34 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 35 | 35 | 30.11 | Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка») | Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника | Практическая работа | Приложение 1  Задание 35 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 36 | 36 | 01.12 | Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка») | Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности | Практическая работа | Приложение 1  Задание 36 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 37 | 37 | 05.12 | Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка») | Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности | Практическая работа | Приложение 1  Задание 37 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 38 | 38 | 07.12 | Упражнения для развития гибкости позвоночника и  плечевого пояса («мост») из положения лёжа | Уметь выполнять упражнения на развитие гибкости позвоночника и плечевого пояса из положения лёжа | Практическая работа | Приложение 1  Задание 38 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 39 | 39 | 08.12 | Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа | Уметь выполнять упражнения на развитие гибкости позвоночника и плечевого пояса из положения лёжа | Практическая работа | Приложение 1  Задание 39 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 40 | 40 | 12.12 | Группировка, кувырок в сторону | Уметь выполнять группировку, кувырка в сторону | Практическая работа | Приложение 1  Задание 40 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  http://spo.1september.ru/urok |
| 41 | 41 | 14.12 | Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону | Уметь выполнять группировку, кувырка в сторону | Практическая работа | Приложение 1  Задание 41 |  | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 42 | 42 | 15.12 | Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка») | Знать и уметь навыки выполнения упражнений продольных и поперечных шпагатов | Практическая работа | Приложение 1  Задание 42 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 43 | 43 | 19.12 | Отработка навыков выполнения упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов  («ящерка») | Знать и уметь навыки выполнения упражнений продольных и поперечных шпагатов | Практическая работа | Приложение 1  Задание 43 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 44 | 44 | 21.12 | Закрепление техники выполнения подводящих упражнений | Уметь и знать выполнять технику подводящих упражнений | Практическая работа | Приложение 1  Задание 44 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 45 | 45 | 22.12 | Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки  прячутся от кошки: способы передвижения | Знать правила организации и проведения игры «Маленькие мышки прячутся от кошки» | Практическая работа | Приложение 1  Задание 45 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 46 | 46 | 26.12 | Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки  прячутся от кошки: правила организации и проведения | Знать правила организации и проведения игры «Маленькие мышки прячутся от кошки» | Практическая работа | Приложение 1  Задание 46 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 47 | 47 | 28.12 | Обобщающий урок по итогам 2 четверти | Закрепление знаний, умений, навыков | Устный опрос | Приложение 1  Задание 47 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 48 | 48 | 11.01 | Режим дня | Составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня | Устный опрос | Приложение 1  Задание 48 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 49 | 49 | 12.01 | Основные правила личной гигиены | Знать и уметь правила личной гигиены | Устный опрос | Приложение 1  Задание 49 | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>, | | |
| 50 | 50 | 16.01 | Комплекс упражнений утренней гимнастики | Осваивание техники выполнения упражнений утренней гимнастики | Практическая работа | Приложение 1  Задание 50 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 51 | 51 | 18.01 | Комплекс упражнений утренней гимнастики:  упражнения с гимнастической палкой | Осваивание техники выполнения упражнений утренней гимнастики с гимнастической палкой | Практическая работа | Приложение 1  Задание 51 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 52 | 52 | 19.01 | Самостоятельное составление комплекса упражнений  утренней гимнастики | Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики | Устный опрос | Приложение 1  Задание 52 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 53 | 53 | 23.01 | Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. | Техника выполнения упражнений с предметами, со скакалкой | Практическая работа | Приложение 1  Задание 53 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 54 | 54 | 25.01 | Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое —поочерёдно в лицевой,  боковой плоскостях. | Техника выполнения упражнений с предметами, со скакалкой | Практическая работа | Приложение 1  Задание 54 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 55 | 55 | 26.01 | Подскоки через скакалку вперёд, назад | Техника выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад | Практическая работа | Приложение 1  Задание 55 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 56 | 56 | 30.01 | Отработка навыков  выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад | Техника выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад | Практическая работа | Приложение 1  Задание 56 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 57 | 57 | 01.02 | Прыжки через скакалку вперёд, назад. | Техника выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад | Практическая работа | Приложение 1  Задание 57 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 58 | 58 | 02.02 | Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад. | Техника выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад | Практическая работа | Приложение 1  Задание 58 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 59 | 59 | 06.02 | Самостоятельное выполение упражнений со скакалкой | Самостоятельное выполнение упражнений со скакалками без помощи учителя | Практическая работа | Приложение 1  Задание 59 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 60 | 60 | 08.02 | Подвижные игры со скакалкой | осваивание способов игровой деятельности со скакалкой | Практическая работа | Приложение 1  Задание 60 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 61 | 61 | 09.02 | Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения | Уметь выполнять способы передвижения в игре «Танцуем вместе» | Практическая работа | Приложение 1  Задание 61 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 62 | 62 | 20.02 | Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Правила организации и проведения | Уметь организовывать и проводить игру «Танцуем вместе» | Практическая работа | Приложение 1  Задание 62 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 63 | 63 | 22.02 | Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом | Уметь выполнять технику упражнений с предметами, с мячом | Практическая работа | Приложение 1  Задание 63 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 64 | 64 | 27.02 | Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку | Уметь выполнять технику упражнений с предметами, с мячом | Практическая работа | Приложение 1  Задание 64 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 65 | 65 | 01.03 | Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку | Уметь выполнять удержание гимнастического мяча | Практическая работа | Приложение 1  Задание 65 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 66 | 66 | 02.03 | Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с  ладони на тыльную сторону руки и обратно | Уметь выполнять одиночный отбив мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно | Практическая работа | Приложение 1  Задание 66 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 67 | 67 | 06.03 | Отработка навыков одиночный отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно | Уметь выполнять одиночный отбив мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно | Практическая работа | Приложение 1  Задание 67 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 68 | 68 | 09.03 | Перекат мяча по полу, по рукам | Уметь выполнять технику переката мяча по полу | Практическая работа | Приложение 1  Задание 68 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 69 | 69 | 13.03 | Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам | Уметь выполнять технику переката мяча по полу, по рукам | Практическая работа | Приложение 1  Задание 69 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 70 | 70 | 15.03 | Бросок и ловля мяча | Уметь выполнять технику броска и ловли мяча | Практическая работа | Приложение 1  Задание 70 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 71 | 71 | 16.03 | Отработка навыков броска и ловли мяча | Уметь выполнять технику навыков броска и ловли мяча | Практическая работа | Приложение 1  Задание 71 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 72 | 72 | 27.03 | Закрепление навыков  выполнения упражнений с мячом | Закрепление навыков  выполнения упражнений с мячом | Практическая работа | Приложение 1  Задание 72 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 73 | 73 | 29.03 | Игровые задания с мячом | Закрепление навыков  выполнения упражнений с мячом | Устный опрос | Приложение 1  Задание 73 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 74 | 74 | 30.03 | Обобщающий урок по итогам 3 четверти | Закрепление знаний, навыков и умений | Устный опрос | Приложение 1  Задание 74 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 75 | 75 | 03.04 | Музыкально-сценическая игра "Музыкальный  паровозик": способы передвижения | Осваивание способов передвижения в игре «Музыкальный паровозик» | Практическая работа | Приложение 1  Задание 75 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 76 | 76 | 05.04 | Музыкально-сценическая игра "Музыкальный  паровозик": правила  организации и проведения | Правила организации и проведения игры «Музыкальный паровозик» | Практическая работа | Приложение 1  Задание 76 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 77 | 77 | 06.04 | Упражнения для развития координации и развития  жизненно важных навыков и умений. Равновесие  («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой. | Уметь выполнять равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой | Практическая работа | Приложение 1  Задание 77 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 78 | 78 | 10.04 | Отработка навыков выполения упражнения на равновесие («эшапе») —колено вперёд попеременно каждой ногой. | Уметь выполнять равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой | Практическая работа | Приложение 1  Задание 78 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 79 | 79 | 12.04 | Упражнения для развития координации и развития  жизненно важных навыков и умений. Равновесие  («арабеск») попеременно каждой ногой. | Уметь выполнять равновесие попеременно каждой ногой | Практическая работа | Приложение 1  Задание 79 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 80 | 80 | 13.04 | Отработка навыков выполения упражнения на равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. | Уметь выполнять равновесие попеременно каждой ногой | Практическая работа | Приложение 1  Задание 80 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 81 | 81 | 17.04 | Упражнения для развития координации и развития  жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе  стороны на 45° | Уметь выполнять повороты в обе стороны на 45° и 90°, упражнения на развитие координации и развития жизненно важных навыков и умений | Практическая работа | Приложение 1  Задание 81 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 82 | 82 | 19.04 | Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45° | Уметь выполнять повороты в обе стороны на 45° и 90° | Практическая работа | Приложение 1  Задание 82 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 83 | 83 | 20.04 | Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | Уметь выполнять прыжки толчком с двух ног вперед, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | Практическая работа | Приложение 1  Задание 83 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 84 | 84 | 24.04 | Отработка навыков выполнения прыжков  толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | Уметь выполнять прыжки толчком с двух ног вперед, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | Практическая работа | Приложение 1  Задание 84 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 85 | 85 | 26.04 | Танцевальные шаги:«полечка» | Уметь выполнять танцевальные шаги «полечка» | Устный опрос | Приложение 1  Задание 85 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 86 | 86 | 27.04 | Отработка навыков  выполения танцевальных шагов «полечка» | Уметь выполнять танцевальные шаги «полечка» | Практическая работа | Приложение 1  Задание 86 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 87 | 87 | 03.05 | Танцевальные шаги:«ковырялочка» | Уметь выполнять танцевальные шаги «ковырялочка» | Практическая работа | Приложение 1  Задание 87 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 88 | 88 | 04.05 | Отработка навыков  выполения танцевальных шагов «ковырялочка» | Уметь выполнять танцевальные шаги «ковырялочка» | Практическая работа | Приложение 1  Задание 88 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 89 | 89 | 10.05 | Танцевальные шаги:«верёвочка» | уметь выполнять танцевальные шаги «верёвочка» | Практическая работа | Приложение 1  Задание 89 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 90 | 90 | 11.05 | Отработка навыков  выполения танцевальных шагов «верёвочка» | Уметь выполнять танцевальные шаги «верёвочка» | Практическая работа | Приложение 1  Задание 90 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 91 | 91 | 15.05 | Закрепление техники  выполнения танцевальных шагов | Уметь выполнять танцевальные шаги «верёвочка», «полечка», «ковырялочка» | Практическая работа | Приложение 1  Задание 91 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 92 | 92 | 17.05 | Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг".  Способы передвижения | Уметь выполнять способы передвижения в игре «Весёлый круг» | Практическая работа | Приложение 1  Задание 92 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 93 | 93 | 18.05 | Музыкально-сценическая  игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения | Уметь организовывать и проводить игру «Весёлый круг» | Практическая работа | Приложение 1  Задание 93 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 94 | 94 | 22.05 | Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками  («стрекоза»)  Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками  («стрекоза») | Уметь выполнять бег, сочетаемый с круговыми движениями рук | Практическая работа | Приложение 1  Задание 94 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 95 |  |  | Уметь выполнять бег, сочетаемый с круговыми движениями рук | Практическая работа | Приложение 1  Задание 95 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 96 | 95 | 24.05 | Закрепление навыков  выполнения упражнений для развития координации  Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка".  Способы передвижения | Уметь выполнять упражнения для развития координации | Практическая работа | Приложение 1  Задание 96 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 97 |  |  | Уметь выполнять способы передвижения в подвижной игре «Бабочка» | Практическая работа | Приложение 1  Задание 97 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 98 | 96 | 25.05 | Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка".  Правила организации и проведения | Уметь выполнять способы передвижения в подвижной игре «Бабочка» | Практическая работа | Приложение 1  Задание 98 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |
| 99 |  |  | Обобщающий урок по итогам 1 класса. Контрольные  задания | Закрепление знаний,умений,навыков | Устный опрос | Приложение 1  Задание 99 | | | <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,  <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  <http://spo.1september.ru/urok> |