

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Дагестан Администрация
городского округа город Кизляр
«Муниципальное Казенное Общеобразовательное Учреждение Средняя
Общеобразовательная Школа №5 имени А.С. Макаренко»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ГМО
учителей физической
культуры



Степанова Н.А.

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР



Будалева С.И.

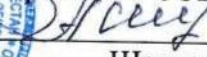
Протокол № 1

от «30» -----

2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОЦ № 5



Щеглов Ю.А.

Приказ № 82

от «09» -----

2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 29156162)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классы

Составитель: Гайворонский Юрий Алексеевич
учитель физической культуры.

Кизляр 2023-2024

Календарно-тематическое планирование по рабочей программе физического воспитания при 2-х урочных занятиях в неделю в 1 классе

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- (В.У.) вводные уроки;
- (Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;
- (См.У.) смешанные уроки;
- (У.У.) учетные уроки;
- (С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

- (Ф.М.) фронтальный метод;
- (П.М.) поточный метод;
- (Пс.М.) посменный метод;
- (Г.М.) групповой метод;
- (И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учета результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физической культуре; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

№ п/п	Виды урока	Разделы программы	Элементы Федерального компонента Гос-стандарта общего образования по физической культуре	Темы уроков	Формы контроля	Оснащенность урока	Дата проведения	
							1А	1Б
I четверть								
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 ч)								
1	В.У. Ф.М.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на уроках ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, оказание первой помощи	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по технике безопасности	05.09	06.09
2	В.У.	ОРУ	Развитие ОФК	Разновидности ходьбы, обычный бег. Бег с	Корректировка техники	Беговая дорожка, спортплощадка	06.09 12.09	08.09 13.09

				ускорением 30 м.	бега			
4	С.У.	ОРУ	Развитие ОФК	Разновидности ходьбы, обычный бег. Бег с ускорением 60 м.	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	13.09	20.09
5	Ф.М.						19.09	22.09
6	С.У.	ОРУ	Развитие ОФК	Прыжок в длину с места	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	20.09	27.09
7	Ф.М.						26.09	29.09

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (11 ч)

8	С.У.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м)	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	27.09	04.10
9	Г.М.						03.10	06.10
10	С.У.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м)	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	04.10	11.10
11	Г.М.						10.10	13.10
12	С.У.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м)	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	11.10	18.10
13	Г.М.						17.10	20.10
14	С.У.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м)	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	18.10	25.10
15	Г.М.						24.10	27.10
16	С.У.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м)	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	25.10	27.10
17	Г.М.						25.10	27.10

Подвижные, спортивные игры в течение четверти

II, III четверть

Строевая подготовка. Спортивные игры

18 (1)	В.У. Г.М.	Строевая подготовка	Организация приемов и команд	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, оказание первой помощи. Обучение расчета на первый- второй	Корректировка техники исполнения	Спорт зал.	14.11	10.11
19 (2)	Ф.М. Н.У.	Спортивные игры	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Подвижные игры с элементами волейбола	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	15.11	15.11

20 (3)	В.У. Г.М.	Строевая подготовка	Организация приемов и команд	Обучение расчета на первый- второй	Корректировк а техники исполнения	Спорт зал.	21.11	17.11
21 (4)	Ф.М. Н.У.	Спортивные игры	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Подвижная игра «избавься от мяча»	Корректировк а техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	22.11	22.11
22 (5)	В.У. Г.М.	Строевая подготовка	Организация приемов и команд	Обучение расчета на первый- второй	Корректировк а техники исполнения	Спорт зал.	28.11	24.11
23 (6)	Ф.М. Н.У.	Спортивные игры	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Подвижная игра «мяч через сетку»	Корректировк а техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	29.11	29.11
24 (7)	В.У. Г.М.	Строевая подготовка	Организация приемов и команд	Обучение расчета на первый- второй-третий	Корректировк а техники исполнения	Спорт зал.	05.12	01.12
25 (8)	Ф.М. Н.У.	Спортивные игры	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Подвижная игра «волк во рву»	Корректировк а техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	06.12	06.12
26 (9)	В.У. Г.М.	Строевая подготовка	Организация приемов и команд	Обучение расчета на первый- второй-третий	Корректировк а техники исполнения	Спорт зал.	12.12	08.12
27 (10)	Ф.М. Н.У.	Спортивные игры	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Подвижная игра «волк во рву»	Корректировк а техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	13.12	13.12
28 (11)	В.У. Г.М.	Строевая подготовка	Организация приемов и команд	Обучение расчета на первый- второй-третий	Корректировк а техники исполнения	Спорт зал.	19.12	15.12
29 (12)	В.У. Г.М.	Строевая подготовка	Организация приемов и команд	Обучение поворотов вправо-влево	Корректировк а техники исполнения	Спорт зал.	20.12	20.12
30 (13)	Ф.М. Н.У.	Спортивные игры	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Подвижная игра « заморозки»	Корректировк а техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	26.12	22.12
31 (14)	В.У. Г.М.	Строевая подготовка	Организация приемов и команд	Обучение поворотов вправо-влево	Корректировк а техники исполнения	Спорт зал.	27.12 29.12	27.12 29.12
32 (1)	Ф.М. Н.У.	Спортивные игры	ДУ и навыки, основные ТТД в	Эстафеты с элементами баскетбола	Корректировк а техники	Волейбольная площадка, мячи	09.01	10.01

			спортивных играх		исполнения			
33 (2) 34 (3)	В.У. Г.М.	Строевая подготовка	Организация приемов и команд	Обучение поворотов вправо-влево	Корректировка а техники исполнения	Спорт зал.	10.01 23.01	12.01 17.01
35 (4) 36 (5)	Ф.М. Н.У.	Спортивные игры	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Эстафеты «паучок», «кенгуру»	Корректировка а техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	24.01 30.01	19.01 24.01
37 (6) 38 (7)	В.У. Г.М.	Строевая подготовка	Организация приемов и команд	Маршировка на месте	Корректировка а техники	Спорт зал.	31.01 06.02	26.01 31.01
39 (8)	Ф.М. Н.У.	Спортивные игры	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Подвижные игры с элементами баскетбола	Корректировка а техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	07.02	02.02
40 (9) 41 (10)	В.У. Г.М.	Строевая подготовка	Организация приемов и команд	Маршировка на месте	Корректировка а техники	Спорт зал.	13.02 14.02	07.02 09.02
42 (11) 43 (12)	Ф.М. Н.У.	Спортивные игры	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Подвижные игры»избавься от мяча», «утки и охотники»	Корректировка а техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	20.02 21.02	14.02 16.02
44 (13) 45 (14)	В.У. Г.М.	Строевая подготовка	Организация приемов и команд	Обучение перестроению из одной шеренги в две	Корректировка а техники	Спорт зал.	27.02 28.02	21.02 28.02
46 (15) 47 (16)	Ф.М. Н.У.	Спортивные игры	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Спортивные эстафеты	Корректировка а техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	05.03 06.03	01.03 06.03
48 (17) 49	В.У. Г.М.	Строевая подготовка	Организация приемов и команд	Обучение перестроению из одной шеренги в две	Корректировка а техники	Спорт зал.	12.03 13.03 19.03	13.03 15.03 20.03

(18)							20.03	
------	--	--	--	--	--	--	-------	--

IV четверть

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14ч)

50 (1)	В.У. Ф.М.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на уроках ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, оказание первой помощи	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по технике безопасности	02.04	03.04
51 (2) 53 (3)	В.У. Ф.М.	ОРУ	Развитие ОФК	Разновидности ходьбы, обычный бег. Бег с ускорением 30 м.	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	03.04 09.04	05.04 10.04
54 (5) 55 (6)	С.У. Ф.М.	ОРУ	Развитие ОФК	Разновидности ходьбы, обычный бег. Бег с ускорением 60 м.	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	10.04 16.04	12.04 17.04
56 (7) 57 (8)	С.У. Ф.М.	ОРУ	Развитие ОФК	Прыжок в длину с места	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	17.04 23.04	19.04 24.04
58 (9) 59 (10)	В.У. Ф.М.	Определение ОФК	Развитие ОФК	Метание малого мяча	Фиксирование результата	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	24.04 30.04	26.04 03.05

60 (11) 61 (12)	С.У. Г.М.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м)	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	07.05 08.05	08.05 10.05
62 (13) 63 (14)	С.У. Г.М.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м)	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	14.05 15.05	15.05 17.05

64 (15) 65 (16)	С.У. Г.М.	Скоростная выносливо сть	Развитие ОФК	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м)	Фиксировани е результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	21.05 22.05	22.05 24.05
66 (17)	С.У. Г.М.	Скоростная выносливо сть	Развитие ОФК	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м)	Фиксировани е результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	22.05	24.05
Подвижные, спортивные игры в течение четверти								

Календарно-тематическое планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных занятиях в неделю в 3 классах

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- (В.У.) вводные уроки;
- (Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;
- (См.У.) смешанные уроки;
- (У.У.) учетные уроки;
- (С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

- (Ф.М.) фронтальный метод;
- (П.М.) поточный метод;
- (Пс.М.) посменный метод;
- (Г.М.) групповой метод;
- (И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учета результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

№ п/п	Виды урока	Разделы программы	Элементы Федерального компонента Государственного стандарта общего образования по физической культуре	Темы уроков	Формы контроля	Оснащенность урока	Дата проведения		
							3А	3Б	3В
І четверть									
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (17 ч)									
1	В.У. Ф.М.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на уроках ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, оказание первой помощи	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по технике безопасности	05.09	04.09	05.09
2	В.У. Ф.М.	ОРУ	Развитие ОФК	Высокий старт. Бег 30 м с высокого старта(2-3) повторения	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	08.09	07.09	06.09
3	С.У. Ф.М.	ОРУ	Развитие ОФК	Бег 30 м с учетом времени	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	12.09	11.09	12.09
4	В.У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Низкий старт. Бег 60 м с низкого старта (2-3 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	19.09	14.09	13.09
5	С.У. Ф.М.	ОРУ	Развитие ОФК	Бег 60 м с учетом времени	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	22.09	18.09	19.09

6	В.У. Ф.М.	Определение ОФК	Развитие ОФК	Прыжок в длину с места	Фиксирование результата	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	26.09	21.09	20.09
7	У.У. Ф.М.	Определение ОФК	Развитие ОФК	Прыжок в длину с места на результат	Фиксирование результата	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	29.09	25.09	26.09
8	В.У. Г.М. Ф.М.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Челночный бег 3x10	Учет результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	03.10	28.09	27.09
9	С.У. Г.М. Ф.М.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Челночный бег 3x10 с учетом времени	Учет результата на оценку	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	06.10	02.10	03.10
10	У.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег 500 м (д), 800 м (м)	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	10.10	05.10	04.10
11	С.У. П.М.	Л/а, прыжки в длину	ДУ и навыки, основные ТТД в л/а	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	Корректировка шагов разбега, попадание на брусок	Спортплощадка, прыжковая яма, ЖУР	13.10	09.10	10.10
12	У.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег 800 м (д), 1000 м (м)	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	17.10	12.10	11.10
13	У.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег 1000 м на оценку	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	20.10	16.10	17.10

14	С.У. Г.М.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Ходьба и бег по пересеченной местности до 8 минут	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	24.10	19.10	18.10
15	С.У. Г.М.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Чередование ходьбы и бега до 8 минут	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	27.10	23.10	24.10
16	С.У. Г.М.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Бег с преодолением препятствий 6 минут	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	27.10	26.10	25.10
17	С.У. Г.М.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Равномерный бег 7 минут	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	27.10	26.10	25.10

Подвижные, спортивные игры в течение четверти

II четверть

Баскетбол (14 ч)

18 (1)	В.У. Ф.М.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на уроках ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, оказание первой помощи	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по технике безопасности	10.11	09.11	14.11
-----------	--------------	---	---	---	-------------------	---	-------	-------	-------

19 (2)	См.У · Пс.М · П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	14.11	13.11	15.11
20 (3) 21 (4)	Н.У. С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Освоение ловли и передачи мяча на месте	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	17.11 21.11	16.11 20.11	21.11 22.11
22 (5)	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Подвижная игра «Мяч капитану»	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	24.11	23.11	28.11
23 (6) 24 (7)	Н.У. С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Освоение ловли и передачи мяча в движении	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	28.11 01.12	27.11 30.11	29.11 05.12
25 (8) 26 (9)	Н.У. С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Эстафеты с элементами баскетбола	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	05.12 08.12	04.12 07.12	06.12 12.12
27 (10) 28 (11)	Н.У. С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Ведение мяча правой и левой рукой	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	12.12 15.12	11.12 14.12	13.12 19.12
29 (12) 30 (13)	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Ведение мяча с изменением направления	Корректировка техники движ-й	Баскетбольная площадка, мячи	19.12 22.12	18.12 21.12	20.12 26.12
31 (14)	Н.У. С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Вышагивание с мячом на месте	Корректировка техники движ-й	Баскетбольная площадка, мячи	26.12 29.12	25.12 28.12	27.12

III четверть

Строевая подготовка (6 ч), Волейбол (14 ч)

32 (1) 33 (2)	У.У. С.У. Ф.М. И.М.	Строевая подготовка	Организация приемов и команд	Перестроение на месте и в движении	Оценка практи- ческих умений, корректировка выполнения команд	Спортзал, свисток	09.01 12.09	11.01 15.01	09.01 10.01
------------------------	------------------------------	------------------------	---------------------------------	---------------------------------------	---	-------------------	----------------	----------------	----------------

IV четверть

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (17 ч)

52 (1)	В.У. Ф.М.	ОРУ	Развитие ОФК	Высокий старт. Бег 30 м с высокого старта(2-3) повторения	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	02.04	01.04	02.04
53 (2)	С.У. Ф.М.	ОРУ	Развитие ОФК	Бег 30 м с учетом времени	Корректировка техники	Беговая дорожка, спортплощадка	05.04	04.04	03.04
54 (3)	В.У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Низкий старт. Бег 60 м с низкого старта (2-3 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	09.04	08.04	09.04
55 (4)	С.У. Ф.М.	ОРУ	Развитие ОФК	Бег 60 м с учетом времени	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	12.04	11.04	10.04
56 (5)	В.У. Ф.М.	Определение ОФК	Развитие ОФК	Прыжок в длину с места	Фиксирование результата	Спортплощадка, ружья, ЖУР	16.04	15.04	16.04
57 (6)	В.У. Г.М. Ф.М.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Челночный бег 3x10	Учет результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	19.04	18.04	17.04
58 (7)	У.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег 800 м (д), 1000 м (м)	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	23.04	22.04	23.04
59 (8)	С.У. П.М.	Л/а, прыжки в длину	ДУ и навыки, основные ТТД в л/а	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	Корректировка шагов разбега, попадание на брусок	Спортплощадка, прыжковая яма, ЖУР	26.04	25.04	24.04
60 (9)	У.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег 1000 м на оценку	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	30.04	29.04	30.04
61 (10)	С.У. Г.М.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Ходьба и бег по пересеченной местности до 10 минут	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	03.05	06.05	07.05
62 (11)							07.05	13.05	08.05
63 (12)	С.У. Г.М.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Чередование ходьбы и бега до 10 минут	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	14.05	16.05	14.05
64 (13)							17.05	20.05	15.05
65 (14)	С.У. Г.М.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Бег с преодолением препятствий до 8 минут	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	21.05	23.05	21.05
66							24.04	27.05	22.05

(15)									
67 (16) 68 (17)	С.У. Г.М.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Равномерный бег 9 минут	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	28.05 31.05	30.05	28.05 29.05
Подвижные, спортивные игры в течение четверти									