

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Карсовайская средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
« 31 » августа 2023 год
Секретарь: Е.Б. Тебенькова

Утверждено
приказом № 190-ОД
« 1 » сентября 2023 год
Директор: И.В. Буланова

**Рабочая программа
по физической культуре**
(уровень: начальное общее образование)

1 – 3 класс

Учитель: Емельянова Мария
Александровна

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-3 класса разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. ФЗ-273 «Об образовании Российской Федерации».
2. Федеральный образовательный стандарт начального общего образования 2021г.
3. Примерная программа начального общего образования по физической культуре, рекомендованная Министерством просвещения Российской Федерации.
4. Учебный план МБОУ «Карсовайская средняя школа».
5. Программа воспитания МБОУ «Карсовайская средняя школа».
6. Авторская программа по физической культуре (автор В.И. Лях).

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укрепление здоровья, физическом развитии;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития физической подготовленности.

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

При освоении учебного предмета обучающиеся с ОВЗ обучаются по базовым учебникам для сверстников, не имеющих ограничений здоровья, со специальными, учитывающими особые образовательные потребности, приложениями и дидактическими материалами (преимущественное использование натуральной и иллюстративной наглядности), рабочими тетрадями и пр. на бумажных и электронных носителях, обеспечивающими реализацию программы коррекционной работы, направленную на специальную поддержку освоения основной образовательной программы. Обучающимся с ОВЗ для прохождения текущей, промежуточной аттестации создаются специальные условия.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

класс	Количество часов в неделю	Количество часов за год	Контроль знаний	
			практика	теория
1	2	66	60	6
2	2	68	62	6
3	2	68	62	6

Содержание учебного предмета

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

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

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

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

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые результаты освоения программы по Физической культуре на уровне начального общего образования

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия,

коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/326606/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/
Итого по разделу		1			
Физическое совершенствование					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1.	Гигиена человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/
1.2.	Осанка человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/
1.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1.	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2.	Лыжная подготовка	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3.	Легкая атлетика	11		11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4.	Подвижные и спортивные игры	15		15	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		54			

Раздел 3. Прикладно-ориентировочная физическая культура					
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6		6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		6			
Общее количество часов по программе		66			

Тематическое планирование 2 класс

п/п	№ Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контр ольные работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/
Итого по разделу		2			
Физическое совершенствование					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Знания по укреплению здоровья	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

2.2	Лыжная подготовка	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Легкая атлетика	11		11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15		15	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентировочная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		8	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		8			
Общее количество часов по программе		68			

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Знания о физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3.	Физическая нагрузка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Физическое совершенствование					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1.	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1.	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2.	Легкая атлетика	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

2.3.	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4.	Плавательная подготовка	8		8	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2..	Подвижные и спортивные игры	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентировочная физическая культура					
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		8	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		8			
Общее количество часов по программе		68			

Поурочное планирование

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Что такое физическая культура	1
2	Современные физические упражнения	1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1
7	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением	1
8	Тестирование шестиминутного бега	1
9	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1
10	Метание мяча на дальность полета	1
11	Техника челночного бега	1
12	Тестирование челночного бега 3*10м	1
13	Темп и ритм	1
14	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
15	Тестирование прыжка в длину с места	1
16	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1
17	Тестирование бросок малого мяча на точность	1
18	Ловля и броски мяча в парах	1
19	Ловля и броски мяча в парах	1
20	Ведение мяча	1

21	Ведение мяча	1
22	Школа укрощения мяча	1
23	Подвижные игры	1
24	Подбрасывание и ловля волейбольного мяча	1
25	Броски мяча через волейбольную сетку	1
26	Броски мяча через волейбольную сетку	1
27	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
28	Подвижная игра "Вышибалы через сетку"	1
29	Подвижные игры	1
30	Подвижная игра "Вышибалы"	1
31	Школа укрощения мяча	1
32	Эстафеты и игры с мячом	1
33	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках физической культуры на открытом воздухе. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1
34	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1
35	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1
36	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1
37	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1
38	Повороты переступанием вокруг пяток лыж	1
39	Повороты переступанием вокруг носков лыж	1
40	Повороты переступанием вокруг носков лыж	1
41	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1
42	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1
43	Спуск в высокой стойке	1

44	Спуск в высокой стойке	1
45	Прохождение дистанции 800м	1
46	Прохождение дистанции 1 км.	1
47	Спуск в низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
48	Тестирование прохождения дистанции 1 км.	1
49	Исходные положения в физических упражнениях	1
50	Строевые упражнения и организующие команды	1
51	Строевые упражнения и организующие команды	1
52	Упражнения в группировке. Перекаты	1
53	Гимнастические упражнения	1
54	Акробатические упражнения	1
55	Акробатические упражнения	1
56	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание на гимнастической стенке.	1
57	Висы на перекладине. передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1
58	Прыжок со скакалкой	1
59	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1
60	Преодоление полосы препятствий	1
61	Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1
62	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1
63	Тестирование бега 30 м. Метание малого мяча в вертикальную цель	1
64	Тестирование шестиминутного бега. Метание малого мяча.	1
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1
2	Физическое развитие	1
3	Физические качества.	1
4	Сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движения как физические качества	1
5	Дневник наблюдений по физической культуре	1
6	Составление комплекса утренней зарядки	1
7	Бег 30 м. с высокого старта. Броски малого мяча. Игры.	1
8	Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3*10 м.	1
9	Прыжок в длину с места	1
10	Техника прыжка в длину с разбега. Техника паса в футболе	1
11	Прыжок в длину с разбега на результат. П/игры	1
12	Шестиминутный бег. Техника метания мяча на дальность.	1
13	Метание малого мяча на дальность. П/игры	1
14	Тестирование метания малого мяча на дальность. Тестирование бега на 60 м. с высокого старта	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1
16	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
17	Наклон вперед из положения сидя. Техника паса в футболе	1
18	Эстафеты с мячом	1
19	Быстрота и способы их измерения. стойка баскетболиста, перемещения в стойке	1
20	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча. П/игры	1
21	Техника ловли и передача баскетбольного мяча. П/игры	1
22	Упражнения со скакалкой. Подвижные игры	1
23	Ведение мяча. Подвижные игры	1
24	Ведения мяча. Подвижные игры	1
25	Ведение мяча. подвижные игры	1
26	Упражнения с мячом. Дневник наблюдений по физической культуре	1

27	Упражнения с мячом	1
28	Броски и ловля мяча в парах	1
29	Броски и ловля мяча в парах	1
30	Броски мяча в б/большое кольцо способом "снизу"	1
31	Броски мяча в б/большое кольцо способом "снизу"	1
32	Броски мяча в б/большое кольцо способом "сверху"	1
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом	1
34	Передвижение по кругу. Передвижение скользящим шагом	1
35	Ступающий шаг	1
36	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу	1
37	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу	1
38	Передвижение двухшажным попеременным ходом	1
39	Передвижение двухшажным попеременным ходом	1
40	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок	1
41	Повороты переступанием вокруг носков, пяток лыж	1
42	Спуски и подъемы в высокой, низкой стойке	1
43	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
44	Эстафеты по прямым отрезкам до 400 м. Торможение	1
45	Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
46	Свободное катание по дистанции с небольших склонов	1
47	Прохождение дистанции на время 1 км.	1
48	Прохождение дистанции 1,5 км. в умеренном темпе	1
49	Инструктаж по ТБ. Строевые команды. Лазание и ползание по гимнастической стенке.	1
50	Ходьба по гимнастической скамейке. Равновесие	1
51	Лазание по гимнастической лестнице. Прыжки через скакалку	1
52	[Координация и способы из измерения. Ходьба по гимнастической скамейке	1
53	Гибкость и его измерения. лазанье по наклонной скамейке	1
54	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты	1
55	Прыжки со скакалкой. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	1

56	Прыжки со скакалкой. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	1
57	Кувырок вперед. Упражнение на переладине	1
58	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках	1
59	Упражнения с гимнастическим мячом	1
60	Комплекс утренней зарядки. Акробатические упражнения	1
61	Беговые упражнения. Подтягивание	1
62	Бег 30 м. с высокого старта. Поднимание туловища	1
63	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10 м.	1
64	Многоскоки. Прыжок в длину с места. наклон вперед из положения сидя (стоя)	1
65	Прыжок в длину с разбега.	1
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Виды физических упражнений	1
2	Виды физических упражнений	1
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1
4	Дозировка физических нагрузок	1
5	Закаливание организма под душем	1
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
7	ИОТ № 169,177. Бег 30 м. Футбол. Техника ведения мяча с изменением направления движения	1
8	Бег 60 м. Техника ведения мяча с изменением направления и скорости движения	1
9	Прыжки. Тестирование шестиминутного бега	1
10	Прыжок в длину с места - зачет.	1
11	Прыжок в длину с разбега. Зачет - бег 60 м.	1
12	Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника финты "Ложная остановка" и "Уход с мячом в сторону"	1
13	Метание малого мяча	1
14	Метание малого мяча. Техника остановки мяча внутренней стороной стопы	1
15	Метание в цель с расстояния 4-5 м. Техника остановки мяча внутренней стороной стопы	1
16	Кроссовая подготовка	1
17	Техника челночного бега 3*10. Техника остановки мяча внутренней стороной стопы	1
18	Тестирование челночного бега 3*10	1
19	ИОТ № 178, 180 Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении	1
20	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ведение мяча правой и левой рукой	1
21	Ведение мяча на скорость	1
22	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1
23	Броски по кольцу сбоку сверху из-за головы	1
24	Подвижные игры на основе баскетбола	1
25	Упражнения с мячом	1

26	Волейбольные упражнения	1
27	Броски мяча через волейбольную сетку	1
28	Нижняя прямая подача. Подвижная игра "Пионербол"	1
29	Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху	1
30	Контрольный урок по волейболу	1
31	ТБ на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания	1
32	Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1
33	Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники	1
34	Кроль на груди - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1
35	Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.	1
36	Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде	1
37	Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	1
38	Брасс 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1
39	ИОТ №178 Скользящий шаг с палками	1
40	Комплекс упражнений "Разминка лыжами". Торможение плугом	1
41	Попеременный двухшажный ход	1
42	Одновременно двухшажный ход	1
43	Спуск с преодолением препятствий	1
44	Подъемы "полуелочкой", "лесенкой"	1
45	Спуск и торможение "плугом"	1
46	Соревнования на дистанции 1 км.	1
47	Поворот в движении переступанием	1
48	Передвижение на лыжах до 2-х км.	1
49	Подъем ступающим шагом	1
50	Повороты переступанием	1
51	ИОТ № 176 Перекаты и группировка	1
52	Стойка на лопатках перекатом назад	1
53	Мост с помощью и самостоятельно	1

54	Упражнения на гимнастической скамейке	1
55	Построение в две шеренги. Висы	1
56	Строевые упражнения	1
57	Круговая тренировка	1
58	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги	1
59	Опорный прыжок	1
60	Опорный прыжок	1
61	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1
62	Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1
63	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1
64	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет.	1
65	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди	1
66	Бег на 1000 м.	1
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1