

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа х. Малая Скатовка
Саратовской области Саратовского района»

"Рассмотрено" Руководитель ШМО Протокол "30" 08 2021 г <i>(Вайдиурин А.П.)</i>	"Согласовано" Зам. директора по УВР Лаврентьева Н.С. "31" 08 2021 г	"Утверждено" Директор школы Алехина О.Н. "31" 08 2021 г Приказ № 86
---	---	--

**"Принята на заседание
педагогического совета"**

Протокол № 1
"31" 08 2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
1-4 класс**

составил учитель:
Скупова В.А.
Срок реализации программы 2021-2026 г.

х. Малая Скатовка
2021 г.

Содержание :

1.Пояснительная записка	стр. 3
2.Планируемые результаты освоения предмета	стр. 4
3. Содержание учебного курса	стр. 6
4.Тематическое планирование	стр. 14

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2016 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы

«Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2016 год. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Место предмета в учебном плане

- Всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

2. Планируемые результаты освоения предмета

«Физическая культура».

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

3.Содержание учебного курса «Физическая культура».

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физической деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физической деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

1 класс (99 часов).

Знания о физической культуре 3 часа.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности 3 часа.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование 70 часов.

Гимнастика с основами акробатики 15 часов

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в

плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 20 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 17 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте»,

«Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол 12 часов: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол 11 часов

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс 102 часа.

Знания о физической культуре 3 часа.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности 3 часа.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование 72 часа.

Гимнастика с основами акробатики 15 часов

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика 21 часов

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол 12 часов: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол 12 часов: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс 102 часа

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной

деятельности 3 часа.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование 72 часа.

Гимнастика с основами акробатики 15 часов.

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика 21 часов

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол 12 часов: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол 12 часов: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс 102 часа.

Знания о физической культуре 3 часа.

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности 3 часа.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование 72 часа.

Гимнастика с основами акробатики 15 часов

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади

согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика 21 часов

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол 12 часов: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол 12 часов: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

4. Тематическое планирование по физической культуре

Таблица тематического распределения часов

№	Разделы и темы	Количество часов					
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1	2	3	4
	Базовая часть	270	310	76	78	78	78
1	Знания о физической культуре		12	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности		12	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование:		286	70	72	72	72
	-гимнастика с основами акробатики		72	18	18	18	18
	-легкая атлетика		71	17	18	18	18
	-кроссовая подготовка, мини-футбол		71	17	18	18	18
	-подвижные игры		72	18	18	18	18
	общеразвивающие упражнения		в содержании соответствующих разделов программы				
	Вариативная часть	135	95	23	24	24	24
	Баскетбол		47	11	12	12	12
	Волейбол		48	12	12	12	12
	ИТОГО:	405	405	99	102	102	102

1 класс– 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока.	Кол час.
1.		Инструктаж по т/б на уроках по л/а. История развития л/а.	1
2	<i>Легкая атлетика</i> <i>20ч.</i>	Виды ходьбы , бега.	1
3		Бег с изменением направлений и	1

		скорости.	
4 - 5		Специальные беговые упражнения .	2
6 - 7		Развитие координационных способностей.	2
8		Развитие скоростных способностей	1
9		Развитие скоростных способностей.	1
10		Развитие скоростной выносливости.	1
11		Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12		. Метание мяча в цель	1
13		Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	1
14 -15		Развитие силовых способностей и прыгучести.	2
16		Прыжки на скакалке.	1
17		Игры по выбору.	1
18 -19		Развитие выносливости. П/игра.	2
20		Преодоление препятствий .	1
21-22		Переменный бег , гладкий бег.	2
23		Развитие силовой выносливости.	1
24		игры по выбору.	1
25- 26	Гимнастика.15 ч.	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. История развития гимнастики.	2
27-		Акробатические упражнения, развитие гибкости.	1
28		Развитие гибкости, акробатическая дорожка.	1
29 -31		Упражнения на равновесие.	3
32-34		Развитие координационных способностей.	2
35-37		Упражнения в вися и упорах.	2
38- 40		Развитие координационных способностей	2
41- 43		Эстафеты с элементами гимнастики.	3
44- 45		Развитие кондиционных и координационных способностей.	2
46-48		акробатическая дорожка, игры по выбору.	3
49	П/и с элемент	Инструктаж по т/б на уроках по п/и. История развития баскетбола.	1

	ами баскетб ола.		
50 -53		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2
54		Ловля и передача мяча. Виды передач мяча	1
55-57		Бросок мяча в цель (щит). Развитие ловкости.	2
58 -60		Виды ведения мяча. Игры по выбору .«Метко в цель».	2
61	Подвижные игры	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1
62 – 63		«Мяч по кругу, Поймай от пола, Ловля мяча, Поймай от стены, Мой веселый мяч, Мяч в центр».	2
64 -66		«Передал-садись, Ну-ка, отними». «Кто быстрее, Два мяча».	2
67 -68		«Поймай мяч с лета, Мяч ловцу». «Борьба за мяч, Метко в цель».	2
69- 71.		«Салка и мяч, Ловкие мячи», «Мяч в поле, Жонглеры».	2
72 -74	Мини-футбол 9ч.	Удар по мячу ногой на дальность. Удар по мячу ногой на точность.	2
75- 76		Бросок мяча рукой на дальность. Остановка мяча, ведение мяча.	2
77 – 78		Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника игры вратаря.	2
79 -80		игры по выбору, эстафеты.	2
81	Легкая атлетика Мини-футбол. 8ч.	Инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Правила предупреждения травматизма.	1
82 -83		Переменный бег. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2
84-85		Кроссовая подготовка. Ловля летящего мяча на встречу.	2
86		Гладкий бег П/игра «Смена	1

		сторон», игра – футбол.	
87		Развитие скоростной выносливости. Тактика игры в футбол.	1
88-89		Развитие скоростных способностей . Индивидуальные действия без мяча.	2
90 -91		Высокий старт. Финальное усилие. Индивидуальные действия с мячом.	2
92		Развитие координационных способностей. Игра в футбол.	1
93		Развитие скоростно-силовых способностей, удары по мячу головой.	1
94		Метание мяча в цель., футбол.	1
95		Метание мяча на дальность. футбол.	1
96		Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
97- 98		Прыжок в длину с места. П/игра «Прыгающие воробышки»	2
99		Подведение итогов за год, игры по выбору.	1

2 класс.

№ урок а	Раздел прог- мы	Тема урока.	Кол час.
1.		Инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Основы знаний по л/а.	1
2	<i>Легкая атлетик а</i>	Виды ходьбы , бега.	1
3		Бег с изменением направлений и скорости.	1
4 - 5		Специальные беговые упражнения .	2
6 - 7		Развитие координационных способностей	2
8		Развитие скоростных способностей	1
9		Развитие скоростных способностей	1
10		Развитие скоростной выносливости	1
11		Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12		Метание мяча в цель	1

13		Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	1
14 - 15		Развитие силовых способностей и прыгучести.	2
16		Прыжки на скакалке.	1
17		Прыжки с места.	1
18 - 19		Развитие выносливости. П/игра.	2
20		Преодоление препятствий.	1
21- 22		Переменный бег .	2
23		игры по выбору.	1
24	Гимнастика 15 ч.	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. История развития. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
25- 26		Акробатические упражнения., дорожка.	2
27		Соединение элементов.	1
28		Развитие гибкости.	1
29 - 31		Ловля и передача мяча.	3
32- 34		Упражнения в висе и упорах.	3
35- 37		Упражнения в лазанье и пере лазанье.	2
38- 40		Эстафеты с элементами гимнастики.	2
41- 43	П/и на основе баскетбола 12ч.	Инструктаж по т/б на уроках п/и. История развития баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2
44- 45		Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» Бросок мяча в кольцо.	2
46- 47		Ведение мяча попеременно правой, левой рукой. Бросок мяча в кольцо в движении.	2
48- 49		Спец. передвижения без мяча, с мячом. Штрафной бросок мяча.	2
50 - 53		Виды ведения мяча., игра в тройках.	2
54		Бросок мяча в корзину с места.	1
55- 57		п/и: «Передал садись, наперегонки с мячом». «Нападают пятерки, перестрелбол».	2

58 - 60	Подвижные игры с элементами волейбола 11ч.	Игровые задания, эстафеты с мячом.	3
61		«Мяч по кругу, Поймай от пола, Ловля мяча, Поймай от стены, Мой веселый мяч, Мяч в центр».	1
62 – 63		«Передал-садись, Ну-ка, отними». «Кто быстрее, Два мяча».	2
64 - 66		«Поймай мяч с лета, Мяч ловцу». «Борьба за мяч, Метко в цель».	3
67 - 68.		«Салка и мяч, Ловкие мячи», «Мяч в поле, Жонглеры».	2
69- 71	Мини-футбол. 9 ч.	Удар по мячу ногой на дальность. Удар по мячу ногой на точность.	3
72 - 74		Бросок мяча рукой на дальность. Остановка мяча, ведение мяча.	3
75- 76		Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника игры вратаря.	2
77 – 78		Ведение мяча ногой, финты., игра. Игры по выбору.	2
79 - 80		«Мяч на полу, мяч Среднему». «Кто дальше бросит?, Меткий футболист».	2
81	Легкая атлетика .Мини футбол.8 ч.	Инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Правила предупреждения травматизма.	1
82 - 83		Переменный бег, Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2
84- 85		Кроссовая подготовка. Ловля летящего мяча на встречу.	2
86		Гладкий бег . игра – футбол.	1
87		Развитие скоростной выносливости. Тактика игры в футбол.	1
88- 89		Стартовый разгон. Индивидуальные действия без мяча.	2
90 -91		Высокий старт. Финальное усилие. Индивидуальные действия с мячом.	2

92		Развитие координационных способностей. Игра в футбол.	1
93		Развитие скоростно-силовых способностей . Удары по мячу головой.	1
94		Метание мяча в цель. Футбол.	1
95		Метание мяча на дальность.	1
96		Развитие силовых способностей и прыгучести	1
97-98		Прыжок в длину с места. П/игра «12 палочек». «Лапта».	1
99		Достань городок, горелки.	1
100		Неуловимый шнур, Вызов.	1
101		Караси и щука, Карусель.	1
102		Подведение итогов за год. Игры по выбору.	1

3 класс.

№ урока	Раздел программы	Тема урока.	Кол час.
1.		Инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Основы знаний по л/а.	1
2	<i>Легкая атлетика 23ч.</i>	Виды ходьбы , бега.	1
3		Бег с изменением направлений и скорости.	1
4 - 5		Специальные беговые упражнения .	2
6 - 7		Развитие координационных способностей	2
8		Развитие скоростных способностей	1
9		Развитие скоростных способностей	1
10		Развитие скоростной выносливости	1
11		Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12		Метание мяча в цель	1
13		Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	1
14 - 15		Развитие силовых способностей и прыгучести.	2
16		Прыжки на скакалке.	1

17		Прыжки с места.	1
18 - 19		Развитие выносливости. П/игра.	2
20		Преодоление препятствий.	1
21- 22		Переменный бег .	2
23		Подведение итогов за четверть, игры по выбору.	1
24	Гимнастика 15 ч.	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. История развития. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
25- 26		Акробатические упражнения., дорожка.	2
27		Соединение элементов.	1
28		Развитие гибкости.	1
29 - 31		Ловля и передача мяча.	3
32- 34		Упражнения в висе и упорах.	3
35- 37		Упражнения в лазанье и пере лазанье.	2
38- 40		Эстафеты с элементами гимнастики.	2
41- 43	П/и на основе баскетбола 12ч.	Инструктаж по т/б на уроках п/и. История развития баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2
44- 45		Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» Бросок мяча в кольцо.	2
46- 47		Ведение мяча змейкой, броски разной дальности. Передачи мяча.	2
48- 49		Спец. передвижения без мяча, с мячом. Броски в кольцо.	2
50 - 53		Ведение мяча. Передачи мяча на месте , в движении. Броски в кольцо. Игра в трюках.	4
54		Бросок мяча в корзину.	1
55- 57		п/и: «Передал садись, наперегонки с мячом». «Нападают пятерки, перестрелбол».	3
58 - 60	Подвижные игры с	Игровые задания, эстафеты с мячом.	3

	<i>элемен тами волейбо ла 11ч.</i>		
61		«Мяч по кругу, Поймай от пола, Ловля мяча, Поймай от стены, Мой веселый мяч, Мяч в центр».	1
62 – 63		«Передал-садись, Ну-ка, отними». «Кто быстрее, Два мяча».	2
64 - 66		«Поймай мяч с лета, Мяч ловцу». «Борьба за мяч, Метко в цель».	3
67 - 68.		«Салка и мяч, Ловкие мячи», «Мяч в поле, Жонглеры».	2
69- 71	<i>Мини- футбол. 9 ч.</i>	Удар по мячу ногой на дальность. Удар по мячу ногой на точность.	3
72 - 74		Бросок мяча рукой на дальность. Остановка мяча, ведение мяча.	3
75- 76		Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника игры вратаря.	2
77 – 78		Ведение мяча ногой, финты., игра. Игры по выбору.	2
79 - 80		«Мяч на полу, мяч Среднему». «Кто дальше бросит?, Меткий футболист». Обманные движения (финты). Отбор мяча	2
81	<i>Легкая атлети ка <u>Мини футбол.</u> <u>8ч.</u></i>	Инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Правила предупреждения травматизма.	1
82 - 83		Переменный бег, Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2
84- 85		Кроссовая подготовка. Ловля летящего мяча на встречу.	2
86		Гладкий бег . игра – футбол.	1
87		Развитие скоростной выносливости. Тактика игры в футбол.	1
88- 89		Стартовый разгон. Индивидуальные действия без мяча.	2
90 -91		Высокий старт. Финальное усилие. Индивидуальные действия с мячом.	2
92		Развитие координационных способностей.	1

		Игра в футбол.	
93		Развитие скоростно-силовых способностей . Удары по мячу головой.	1
94		Метание мяча в цель. Футбол.	1
95		Метание мяча на дальность.	1
96		Развитие силовых способностей и прыгучести	1
97- 98		Прыжок в длину с места. П/игра «12 палочек». «Лапта».	1
99		Достань городок, горелки.	1
100		Неуловимый шнур, Вызов.	1
101		Караси и щука, Карусель.	1
102		Подведение итогов за год. Игры по в.	1

4класс.

№ урок а	Раздел прог-мы	Тема урока.	Кол час.
1.		Инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Основы знаний по л/а.	1
2	<i>Легкая атлетика 23ч.</i>	Виды ходьбы , бега.	1
3		Бег с изменением направлений и скорости.	1
4 - 5		Специальные беговые упражнения .	2
6 - 7		Развитие координационных способностей	2
8		Развитие скоростных способностей	1
9		Развитие скоростных способностей	1
10		Развитие скоростной выносливости	1
11		Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12		Метание мяча в цель	1
13		Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	1
14 - 15		Развитие силовых способностей и прыгучести.	2
16		Прыжки на скакалке.	1
17		Прыжки с места.	1
18 -		Развитие выносливости. П/игра.	2

19			
20		Преодоление препятствий.	1
21- 22		Переменный бег .	2
23		игры по выбору.	1
24	Гимнастика 15 ч.	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. История развития. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
25- 26		Акробатические упражнения., дорожка.	2
27		Соединение элементов.	1
28		Развитие гибкости.	1
29 - 31		Ловля и передача мяча.	3
32- 34		Упражнения в висе и упорах.	3
35- 37		Упражнения в лазанье и пере лазанье.	2
38- 40		Эстафеты с элементами гимнастики.	2
41- 43	П/и на основе баскетбола 12ч.	Инструктаж по т/б на уроках п/и. История развития баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2
44- 45		Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» Бросок мяча в кольцо.	2
46- 47		Правила игры. Ведение мяча на месте, в движении	2
48- 49		Спец. Передвижения без мяча, с мячом. Передачи мяча.	2
50 - 53		Ведение мяча. Передачи мяча.	2
54		Бросок мяча в корзину. Передачи мяча.	1
55- 57		п/и: «Передал садись, наперегонки с мячом». «Нападают пятерки, перестрелбол».	2
58 - 60	Подвижные игры с элементами волейбола 11ч.	Игровые задания, эстафеты с мячом. Инструктаж по т/б. правила игры.	3

61		«Мяч по кругу, Поймай от пола, Ловля мяча, Поймай от стены, Мой веселый мяч, Мяч в центр».	1
62 – 63		«Передал-садись, Ну-ка, отними». «Кто быстрее, Два мяча».	2
64 - 66		«Поймай мяч с лета, Мяч ловцу». «Борьба за мяч, Метко в цель».	3
67 - 68.		«Салка и мяч, Ловкие мячи», «Мяч в поле, Жонглеры».	2
69- 71	Мини-футбол. 9 ч.	Удар по мячу ногой на дальность. Удар по мячу ногой на точность.	3
72 - 74		Бросок мяча рукой на дальность. Остановка мяча, ведение мяча.	3
75- 76		Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника игры вратаря.	2
77 – 78		Ведение мяча ногой, финты., игра. Техника игры вратаря.	2
79 - 80		«Техника игры вратаря.Мяч на полу, мяч Среднему». «Кто дальше бросит?, Меткий футболист».	2
81	Легкая атлетика <u>Мини футбол.</u> <u>8ч.</u>	Инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Правила предупреждения травматизма.	1
82 - 83		Переменный бег, Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2
84- 85		Кроссовая подготовка. Ловля летящего мяча на встречу.	2
86		Гладкий бег . игра – футбол.	1
87		Развитие скоростной выносливости. Тактика игры в футбол.	1
88- 89		Стартовый разгон. Индивидуальные действия без мяча.	2
90 -91		Высокий старт. Финальное усилие. Индивидуальные действия с мячом.	2
92		Развитие координационных способностей. Игра в футбол.	1
93		Развитие скоростно-силовых способностей . Удары по мячу головой.	1
94		Метание мяча в цель. Футбол.	1

95		Метание мяча на дальность.	1
96		Развитие силовых способностей и прыгучести	1
97- 98		Прыжок в длину с места. П/игра «12 палочек». «Лапта».	1
99		Достань городок, горелки.	1
100		Неуловимый шнур, Вызов.	1
101		Караси и щука, прятки.	1
102		Подведение итогов за год. Игры по в.	1