

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

РЕКОМЕНДОВАНО
на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ № 14»
протокол № 1
«29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ № 14»
_____ Гарбарт О.Н.
приказ № 231
от «30» августа 2019 г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

1-4 классы

Автор-составитель:
Гейко Т.А., учитель физической культуры

Новокузнецкий городской округ, 2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1 – 4 классы

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ №14» с учетом программ, включенных в структуру ООП НОО МБОУ «СОШ №14».

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе оцениваются по трем уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лужа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжки с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты и передвижения на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; спортивные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахи ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление

отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г, гимнастические палки булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с упором на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимания лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх, вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнеров в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных сходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту, на месте, с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов с последующим спрыгиванием с нее.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); Комплексы общеразвивающих упражнений с изменениями поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после 2-3 шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Контроль знаний умений навыков обучающихся осуществляется в следующих формах: сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура

Понятие: физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, комплексы физкультминуток, упражнения для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий, с элементами лазания, перелезания и перползания. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах, на месте и с продвижением вперед. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движения, выносливости и быстроты.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости координации движений.

Спортивные игры.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.

Баскетбол: передача и ловля мяча

2 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Из истории физической культуры. История возникновения физической культуры и первых соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Значение физкультурминутки для укрепления здоровья, принципов их построения. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Значение закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Контроль пульса. Режим дня.

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

Организация и проведение спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Выполнение простейших закаливающих процедур.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед, акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча на дальность. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски, упражнения для развития выносливости и координации движений. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости координации движений.

Спортивные игры.

Футбол: остановка мяча, ведение мяча.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча.

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча.

3 класс

Знания по физической культуре (в процессе урока)

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

Самостоятельные наблюдения. Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Легкая атлетика. Прыжковые упражнения в длину и высоту. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Лыжные гонки. Передвижения, повороты. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале игры в баскетбол.

Волейбол: подача мяча, прием и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол.

4 класс

Знания по физической культуре (в процессе урока)

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Способы физической деятельности (в процессе урока)

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: прыжки в высоту. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивные игры.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол.

Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале игры в баскетбол.

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Знания по физической культуре	В процессе урока
2	Способы физической деятельности	В процессе урока
3	Физическое совершенствование	
4	Гимнастика с основами акробатики	26 ч
5	Легкая атлетика	29 ч
6	Лыжные гонки	12 ч
7	Баскетбол как спортивная игра	14 ч
8	Волейбол как спортивная игра	13 ч
9	Футбол как спортивная игра	5 ч
	Итого	99 часов

2 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Знания по физической культуре	В процессе урока
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока
3	Физическое совершенствование	
4	Гимнастика с основами акробатики	36 ч
5	Легкая атлетика	29 ч
6	Лыжные гонки	12 ч
7	Баскетбол как спортивная игра	11 ч
8	Волейбол как спортивная игра	10 ч
9	Футбол как спортивная игра	7 ч
	Итого	105 часов

3 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Знания по физической культуре	В процессе урока
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока
3	Физическое совершенствование	
4	Гимнастика с основами акробатики	30 ч
5	Легкая атлетика	33 ч
6	Лыжные гонки	14 ч
7	Баскетбол как спортивная игра	16 ч
8	Волейбол как спортивная игра	7 ч
9	Футбол как спортивная игра	5 ч
	Итого	105 часов

4 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Знания по физической культуре	В процессе урока
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока
3	Физическое совершенствование	
4	Гимнастика с основами акробатики	30 ч
5	Легкая атлетика	24 ч
6	Лыжные гонки	17 ч
7	Баскетбол как спортивная игра	14 ч
8	Волейбол как спортивная игра	15 ч
9	Футбол как спортивная игра	5 ч
	Итого	105 часов

