

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ореховская средняя школа» Сакского района Республики Крым

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет физическая культура  
Уровень базовый

**Алферина Юлия Викторовна**

Ф.И.О. учителя-разработчика

Класс 2 - 4

**Срок реализации: 3 года**

**Количество часов:**

Всего 102 ч.; в неделю 3 ч. (2 – 4 класс)

**Рабочая программа составлена** в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе

- авторской программы «Физическая культура», В.И.Ляха. Рабочие программы «Физическая культура» 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/составитель В.И.Лях.- М.: «Просвещение», 2014.
- региональной экспериментальной комплексной программы по физическому воспитанию, авторы: Огарков А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А., утвержденной Ученым Советом КРИППО протокол №5 от 04.09.2014 года.

Учебник: «Физическая культура 1-4 класс», авторы: В.И.Лях, А.В.Огарков, О.А.Пищаева Издательство «Просвещение», 2015

2022 г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 – 4 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Ореховская средняя школа» Сакского района Республики Крым разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования РФ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится в 1 – 4 классах 3 часа в неделю - 99 часов в 1 классе (33 учебные недели), 102 часа в год в 2 – 4 классах (34 учебные недели).

## I. Планируемые результаты освоения курса

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 общего образования по физической культуре являются:

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

## **Раздел «Знания о физической культуре»**

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Выполнять учебные нормативы:**

| Класс | Контрольное упражнение | девочки           |               |              | мальчики      |               |              |
|-------|------------------------|-------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
|       |                        | «5»<br>высок.     | «4»<br>средн. | «3»<br>низк. | «5»<br>высок. | «4»<br>средн. | «3»<br>низк. |
| 1 кл. | Бег 30м                | 6,0               | 6,8           | 7,4          | 5,8           | 6,6           | 7,2          |
| 2 кл. |                        | 5,8               | 6,6           | 7,2          | 5,6           | 6,4           | 7,0          |
| 3 кл. |                        | <b>5,6</b>        | <b>6,4</b>    | <b>7,0</b>   | <b>5,4</b>    | <b>6,2</b>    | <b>6,8</b>   |
| 4 кл. |                        | 5,4               | 6,2           | 6,8          | 5,2           | 6,0           | 6,6          |
| 1 кл. | Бег 1000м              | Без учета времени |               |              |               |               |              |
| 2 кл. |                        | Без учета времени |               |              |               |               |              |
| 3 кл. |                        | <b>6,00</b>       | <b>6,30</b>   | <b>7,00</b>  | <b>5,00</b>   | <b>5,30</b>   | <b>6,00</b>  |
| 4 кл. |                        | 5,00              | 5,40          | 6,30         | 4,30          | 5,00          | 5,30         |
| 1 кл. | Прыжок в длину с места | 130               | 110           | 90           | 140           | 120           | 100          |
| 2 кл. |                        | 140               | 120           | 100          | 150           | 130           | 110          |
| 3 кл. |                        | <b>150</b>        | <b>130</b>    | <b>110</b>   | <b>160</b>    | <b>140</b>    | <b>120</b>   |
| 4 кл. |                        | 160               | 140           | 120          | 170           | 150           | 130          |
| 1 кл. | Челночный бег<br>3x10м | 10,2              | 11,0          | 11,7         | 9,9           | 10,8          | 11,2         |
| 2 кл. |                        | 9,7               | 10,7          | 11,2         | 9,1           | 10,0          | 10,4         |

|       |  |                      |                         |                         |                      |                         |                         |
|-------|--|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| 3 кл. |  | <b>9,3</b>           | <b>10,3</b>             | <b>10,8</b>             | <b>8,8</b>           | <b>9,9</b>              | <b>10,2</b>             |
| 4 кл. |  | 9,1                  | 10,0                    | 10,4                    | 8,6                  | 9,5                     | 10,0                    |
| 3 кл. | Прыжок в длину с разбега                             | 300                  | 260                     | 220                     | 320                  | 280                     | 260                     |
| 4 кл. |  | 320                  | 280                     | 240                     | 340                  | 300                     | 280                     |
| 3 кл. | Прыжок в высоту                                      | <b>90</b>            | <b>80</b>               | 60                      | 100                  | 90                      | <b>70</b>               |
| 4 кл. |  | 100                  | 90                      | 70                      | 105                  | 95                      | 75                      |
| 1 кл. | Метание мяча   | 14                   | 10                      | 8                       | 20                   | 18                      | 14                      |
| 2 кл. |  | 16                   | 12                      | 9                       | 22                   | 20                      | 16                      |
| 3 кл. |  | <b>18</b>            | <b>14</b>               | <b>10</b>               | <b>24</b>            | <b>20</b>               | <b>16</b>               |
| 4 кл. |  | 20                   | 16                      | 12                      | 26                   | 22                      | 18                      |
| 1 кл. | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | 10                   | 8                       | 6                       | 12                   | 10                      | 8                       |
| 2 кл. |  | 13                   | 10                      | 8                       | 16                   | 13                      | 10                      |
| 3 кл. |  | <b>15</b>            | <b>12</b>               | <b>10</b>               |                      |                         |                         |
| 4 кл. |  | 18                   | 15                      | 12                      |                      |                         |                         |
| 3 кл. | Подтягивание в висе, раз (мальчики)                  |                      |                         |                         | <b>5</b>             | <b>4</b>                | <b>3</b>                |
| 4 кл. |  |                      |                         |                         | 6                    | 4                       | 3                       |
| 1 кл. | Наклон вперед, не сгибая ног в коленях               | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| 2 кл. |  |                      |                         |                         |                      |                         |                         |
| 3 кл. |  |                      |                         |                         |                      |                         |                         |
| 4 кл. |  |                      |                         |                         |                      |                         |                         |

## Раздел «Способы физической деятельности»

### *Выпускник научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

### *Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Раздел «Физическое совершенствование»**

### ***Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;

## **II. Содержание учебного предмета** **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

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**

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**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*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.

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

#### ***Легкая атлетика***

*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.

*Подвижные игры 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:* 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».

**Элементы волейбола:** Подбрасывание и подача мяча; 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств

### 3 класс

#### Знания о физической культуре

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

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

##### **Гимнастика с основами акробатики**

*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**

*Прыжки в длину* с прямого разбега, согнув ноги.

##### **Подвижные игры**

*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:* 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:* 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

### Знания о физической культуре

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

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

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*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**

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

#### **Подвижные игры**

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 раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

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

*Баскетбол*: 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*: 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».

### III. Тематический план

#### 2 класс

| № п/п     | Разделы (темы)                                     | Количество часов по авторской программе | Количество часов по РП и КТП |
|-----------|--|---|------------------------------|
| <b>1.</b> | <b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>                             | <b>21 ЧАС</b>                           | <b>21 ЧАС</b>                |
| 1.1       | Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции | 8ч                                      | 8ч                           |
| 1.2       | Челночный бег 3x10                                 | 2ч                                      | 2ч                           |
| 1.3       | Прыжки в длину с места                             | 5ч                                      | 5ч                           |
| 1.4       | Метание  | 6ч                                      | 6ч                           |
| <b>2.</b> | <b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>                        | <b>21 ЧАС</b>                           | <b>21 ЧАС</b>                |
| 2.1       | Бег в чередовании с ходьбой                        | 4ч                                      | 4ч                           |
| 2.2       | Равномерный, медленный бег                         | 8ч                                      | 8ч                           |
| 2.3       | Преодоление препятствий                            | 2ч                                      | 2ч                           |
| 2.4       | Бег по пересеченной местности                      | 4ч                                      | 4ч                           |
| 2.5       | Бег на выносливость 1000м.                         | 3ч                                      | 3ч                           |
| <b>3.</b> | <b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>          | <b>18 ЧАСОВ</b>                         | <b>18 ЧАСОВ</b>              |
| 3.1       | Строевые упражнения                                | 4ч                                      | 4ч                           |

|               |   |                 |                 |
|---------------|---|-----------------|-----------------|
| 3.2           | Перекаты, упоры, седы.                        | 5ч              | 5ч              |
| 3.3           | Лазанье, перелезание                          | 7ч              | 7ч              |
| 3.4           | Упражнения в равновесии                       | 2ч              | 2ч              |
| <b>4.</b>     | <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>                         | <b>18 ЧАСОВ</b> | <b>18 ЧАСОВ</b> |
| 4.1           | С элементами лёгкой атлетики                  | 4ч              | 4ч              |
| 4.2           | С элементами гимнастики и основами акробатики | 14ч             | 14ч             |
| <b>5.</b>     | <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>                        | <b>24ЧАСА</b>   | <b>24ЧАСА</b>   |
| 5.1           | Баскетбол                                     | 19ч             | 19ч             |
| 5.2           | Футбол  | 2ч              | 2ч              |
| 5.3           | Элементы волейбола                            | 3ч              | 3ч              |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>102 ЧАСА</b> | <b>102 ЧАСА</b> |

### 3 класс

| №<br>п/п                 | Вид программного материала                 | Количество часов    |                   |
|--------------------------|--|---------------------|-------------------|
|                          |  | Авторская программа | Рабочая программа |
| <b>Базовая часть</b>     |  | <b>78</b>           | <b>78</b>         |
| 1                        | Основы знаний о физической культуре        | В процессе урока    | В процессе урока  |
| 2                        | Легкая атлетика                            | 21                  | 21                |
| 3                        | Подвижные игры                             | 18                  | 18                |
| 4                        | Гимнастика с элементами акробатики         | 18                  | 18                |
| 5                        | Кроссовая подготовка                       | 21                  | 20                |
| <b>Вариативная часть</b> |  | <b>24</b>           | <b>24</b>         |
| 6                        | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 24                  | 24                |
|                          | Резервный урок                             |                     | 1                 |
|                          | Всего                                      | <b>102</b>          | <b>102</b>        |

### 4 класс

| № п/п    | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |                   |
|----------|----------------------------|---------------------------|-------------------|
|          |                            | Авторская программа       | Рабочая программа |
| <b>1</b> | <b>Базовая часть</b>       | <b>78</b>                 | <b>78</b>         |

|          |                                     |                  |            |
|----------|-------------------------------------|------------------|------------|
| 1.1      | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |            |
| 1.2      | Подвижные игры                      | 18               | 18         |
| 1.3      | Гимнастика с элементами акробатики  | 18               | 18         |
| 1.4      | Легкоатлетические упражнения        | 21               | 21         |
| 1.5      | Кроссовая подготовка                | 21               | 21         |
| <b>2</b> | <b>Вариативная часть</b>            | <b>24</b>        | <b>24</b>  |
| 2.1      | Спортивные игры                     | 24               | 24         |
|          | <b>Итого</b>                        | <b>102</b>       | <b>102</b> |