**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Новомитропольская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на метод совете\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « » г. | «Согласовано»Заместитель директора по УВР МБОУ «НСШ»\_\_\_\_\_\_\_\_«» г. | УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Новомитропольская СШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « » г. Приказ №  |

**Рабочая учебная программа**

**Физическая культура**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

наименование учебного предмета (курса)

**начальное общее образование**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(уровень образования)

**4 года**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(срок реализации программы)

Рабочая программа разработана на основе

примерной программы по учебным предметам.Начальная школа

(наименование программы, автор)

**Коновалов Сергей Михайлович**

 (Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

**Новомитрополька**

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

1. Федеральный закон то 29.12.2012 № 273- ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерство образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009г. (с изменениями)
3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения России от 28 декабря 2018 года № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ…»;
4. Учебный план МБОУ «Новомитропольская средняя школа»;
5. Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа.

УМК: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций / В. И Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 176с. : ил. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-037883-3.

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.

 Учитывая эти особенности, 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:

1. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
5. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Согласно примерной программе по физической культуре на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 ч, из них в 1 классе 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели), по 68 ч во 2.3.4 классах (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

 Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Подвижные игры на основе баскетбола» , «Лыжная подготовка». Тема «Плавание» должно изучаться при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта и СанПин. В МБОУ «Новомитропольская СШ» бассейн отсутствует, поэтому часы из раздела «Плаванье», переносятся в раздел «Подвижные игры на основе баскетбола».

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».

По окончанию начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта 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 её 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.

Виды и формы деятельности

 К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:

- уроки физической культуры,

-физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика

перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические

упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);

- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической

культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования).

- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на

пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической

культуры подразделять на три типа:

1. с образовательно- познавательной
2. образовательно-предметной
3. образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят

со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и

умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее

изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно

использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые

касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного

закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваиваютновые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названиеупражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также наэтих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля

над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит

образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, беспрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределятся на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные.

Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание

умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние

обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после

прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Планируемые образовательные результаты освоения предмета обучающимися.

|  |  |
| --- | --- |
| Личностными  | — 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. |
| Метапредметные | **Регулятивные универсальные учебные действия:****Выпускник научится:*** принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:*** *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
* *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
* *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
* *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
* *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
* *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные универсальные учебные действия****Выпускник научится:*** осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
* осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* использовать знаково­символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
* *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
* устанавливать причинно­следственные связи в изучаемом круге явлений;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
* обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
* осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
* устанавливать аналогии;
* владеть рядом общих приёмов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:*** *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
* *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
* *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
* *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
* *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
* *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
* *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
* *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно­следственных связей;*
* *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия****Выпускник научится:*** адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнёра;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:*** *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
* *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
* *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
* *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
* *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
* *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
* *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
* *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
* *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач,планирования и регуляции своей деятельности*.
 |
| Предметные | — 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.  |

Содержание учебного предмета/курса

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел / тема | Содержание |
| 1. Базовая часть
 |  |
| 1.1 Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков). | ***Знания о физической культуре*****Физическая культура.** Физическая культура как системаразнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.Правила предупреждения травматизма во время занятийфизическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.**Физические упражнения.** Физические упражнения, ихвлияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Физическая нагрузка и её влияние на повышение частотысердечных сокращений.***Способы физкультурной деятельности*****Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки иразвития мышц туловища, развития основных физических качеств;проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация ипроведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).***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. |
| 1.2Спортивнооздоровительная деятельность. Гимнастикас основами акробатики. | Организующие команды и приёмы.Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения вгруппировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой наруки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад доупора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.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 вперёд 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. |
| 1.3 Лёгкая атлетика. | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимсянаправлением движения, из разных исходных положений;челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах наместе и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. |
| 1.4 Лыжные гонки.  | Техника безопасности на уроках по лыжным гонкам. Передвижение на лыжах; Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом. Передвижения скользящим шагом без палок. Медленное передвижение 1 км. Передвижения скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.Повороты: Преодоление ворот при спуске.Спуски: Спуск со склона в низкой стойке. Спуск со склона в средней стойке. Подъёмы: Подъём на склон лесенкой. Подъём на склон наискось торможение: Торможение плугом. Торможение упором. |
| 1.5 Подвижные игры | Техника безопасности на уроках по спортивным играм . На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.На материале спортивных игр:Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. Передачи мяча в парах. Перебрасывание мяча в шеренгах. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах с мячом в руках. Передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах, тройках в движенииВолейбол: Подбрасывание мяча. Подача мяча. Приём и передача мяча. Передачи мяча в парах через сетку. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.Мини-футбол: Передачи мяча ногой в парах в мини-футболе. Удар мяча по воротам. Ловля и передача мяча. Передачи мяча в движении в мини-футболе. Передачи мяча по полу в мини-футболе. Приём мяча в воротах. Перемещения и пробежки в мини-футболе. Передачи в парах. Отбивание футбольного мяча от ворот. Остановка мяча ногой. Приём мяча в воротах. |
| 1. Вариативная часть.
 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит.Ведение мяча на месте.Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол. |
| 2.1 Подвижные игры на основе баскетбола. |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| класс |
|  |  | I | II | III | IY |
| 1. | **Базовая часть.**  | **55** | **57** | **57** | **57** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе уроков |
| 1.2 | Легкоатлетические упражнения. | 13 | 14 | 14 | 14 |
| 1.3 | Подвижные игры. | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 1.4 | Гимнастика  | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка. | 14 | 15 | 15 | 15 |
| 2. | **Вариативная часть.** | **11** | **11** | **11** | **11** |
| 2.1 | Подвижные игры на основе баскетбола | 11 | 11 | 11 | 11 |
|  |  Итог | 66 | 68 | 68 | 68 |