

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ДЕРБЕНТСКОГО
ГОРОДСКОГО УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

МБОУ «СОШ№21»

РАССМОТРЕНО

Рук .ШМО



Даниелян Г.Ю.

Протокол №21

от «29»08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УР



Мехтиева Т.В.

Протокол №21

от «30»08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ№21



Бондарева М.А.

Протокол №21

от «31»08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID3479618)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

г.Дербент 2023г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-2 класса составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего и среднего (полного) общего образования, авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура», М., Просвещение, 2012г.

Рабочая программа рассчитана на преподавание физической культуры в объёме 2 часа в неделю, т.е. 68 часов в год.

Содержание программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов						
		1кл	2кл	3кл	4кл	5кл	6кл	7кл
1	Базовая часть	68	68					
1.1	Вариативная часть.	44	44					
1.2	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока						
2.	Лёгкая атлетика.	18	18					
2.1	Футбол.	12	12					
2.2	Волейбол.	14	14					
2.3	Баскетбол.	10	10					
2.4	Гимнастика.	4	4					
2.5	Кроссовая подготовка	10	10					
	Итого	68	68					

В учебном году количество часов базовой части программы увеличено до 68 часов за счёт вариативной части программы.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" для вариативной части рабочей программы выбрано обучение. Вариативная (дифференцированная) часть программы учитывает региональный компонент, материально-техническую базу школы, которая позволяет проведение уроков по обучению спортивным играм.

Спортивные игры является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Проходя на воздухе, систематические занятия по спортивным играм оказывают положительное влияние на организм ребёнка.

1-2 класс

№ урока	Наименование раздела и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректирова нныесроки прохождения
I-Чет.-18 часов. Лёгкая атлетика – 13 часов. Кроссовая подготовка 5 –часов.			
1	ТБ на уроках Легкой атлетики. Правило построение. Спорт игры.		
2	Обучение. Высокого старта. Эстафета.		
3	Обучение. Бег- 30м с низкого старта. Спорт игры.		
4	Обучение. Техники Челночный бег 3х10м. Спорт игры.		
5	Обучение. Техники Прыжки в длину с места. Спорт игры.		
6	Обучение. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук. Спорт игры.		
7	Обучение. Метания мяча в цель с расстояния 3-4м. Спорт игры.		
8	Обучение. Техники Бег -30 м. Спорт игры.		
9	Обучение. Метания мяча в цель с 4-5м. Спорт игры.		
1	Обучение. Техники Челночный бег 3х10м. Спорт игры.		
11	Обучение. Техники. Прыжки в длину с места. Спорт игры.		
12	Обучение. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук. Спорт игры.		
13	Обучение. Прыжки на скакалке с продвижением вперед. Игра «прыгающие воробушки».		
14	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Понятие «Бег на Выносливость» Равномерный бег (3 мин).		
15	Равномерный бег (5 мин). Чередованием ходьбы. Спорт игры.		
16	Равномерный бег (8 мин). Чередованием ходьбы. Спорт игры. Спорт игры.		
17	Кросс по пересеченной местности. Чередованием ходьбы. Спорт игры.		
18	Кросс 1500 м. Без учета времени.		

II-чет.- 14 часов. Спорт игры. Футбол-6, Волейбол-8.).			
19	ТБ по Футболу. Обучение. Техники ведения мяча. Спорт игры.		
20	Обучение. Техника остановки катящегося мяча. Спорт игры.		
21	Обучение. Удары по не подвижному и катящемуся мячу. Спорт игры.		
22	Обучение. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Спорт игры.		
23	Обучение. Ведения мяча правой и левой ногой. Спорт игры.		
24	Учебная игра Футбол.		
25	Т.Б. по Волейболу. Обучение. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Двусторонняя игра.		
26	Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Двусторонняя игра.		
27	Обучение. Передача мяча над собой. Двусторонняя игра.		
28	Освоение. Прием подачи мяча через сетку. Двусторонняя игра.		
29	Обучение. Блокирование нападающего удара. Двусторонняя игра.		
30	Обучение. Нижняя прямая подача мяча. Двусторонняя игра.		
31	Обучение. Верхняя прямая подача мяча. Двусторонняя игра.		
32	Двусторонняя игра Волейбол.		

III- чет. 20 –часов. Гимнастика – 4 часа. Волейбол-6 часов. Баскетбол – 10часов.

33	Т.Б по Гимнастике. Строевые упражнения: (смирно, вольно, и др). Спорт игры.		
34	Строевые упражнения. Повороты в движении. Перестроение из одной шеренги в две, три. Спорт игры.		
35	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Спорт игры.		
36	Строевые упражнения. Два кувырка вперед, назад стойка на лопатках. Спорт игры.		
37	Т.Б. по Волейболу. Обучение. Перемещения шагом, бегом, приставными шагами. Подвижная игра «Пионербол».		
38	Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Пионербол».		
39	Обучение. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Пионербол».		
40	Обучение. Передача мяча над собой. Подвижная игра «Пионербол».		
41	Обучение. Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра «Пионербол».		
42	Обучение. Прием мяча с подачи. Подвижная игра «Пионербол».		
43	Т.Б. по Баскетболу. Обучение. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра.		
44	Обучение. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двухсторонняя игра.		
45	Эстафета с элементами баскетбола. Двусторонняя игра.		
46	Обучение. Передача мяча в парах на месте и в движении. Двухсторонняя игра.		
47	Обучение. Броски мяча в корзину от груди с места. Двухсторонняя игра.		
48	Эстафета с элементами баскетбола. Двусторонняя игра.		
49	Обучение. Штрафной бросок. . Двухсторонняя игра.		
50	Обучение. Командные действия. Зонная защита. Двухсторонняя игра.		
51	Эстафета с элементами баскетбола. Двусторонняя игра.		
52	Игра в стритбол 3х3.		

IV - Чет. 16 часов. Кроссовая подготовка -5 часов. Лёгкая атлетика - 5 часов. Футбол- 6.

53	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Понятие «Бег на Выносливость» Равномерный бег (3 мин).		
54	Равномерный бег (5 мин). Чередованием ходьбы. Спорт игры.		
55	Равномерный бег (8 мин). Чередованием ходьбы. Спорт игры. Спорт игры.		
56	Кросс по пересеченной местности. Чередованием ходьбы. Спорт игры.		
57	Кросс 1500 м. Без учета времени.		
58	Обучение. Техники с высокого старта. Бег 30 м. Спорт игры.		
	Обучение.. Техники Челночный бег 3х10м. Спорт игры.		
59	Обучение. Техники Прыжки в длину с места. Спорт игры.		
60	Обучение. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук. Спорт игры. Спорт игры.		
61	Обучение. Техники метания мяча с 4-5 шагов разбега. Спорт игры.		
62	Обучение. Прыжки на скакалке с продвижением вперед. Игра «прыгающие воробушки».		
63	ТБ по Футболу. Обучение. Техники ведения мяча. Спорт игры.		
64	Обучение.. Техника остановки катящегося мяча. Спорт игры.		
65	Обучение. Удары по не подвижному и катящемуся мячу. Спорт игры.		
66	Обучение. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Спорт игры.		
67	Обучение. Ведения мяча правой и левой ногой. Спорт игры.		
68	Учебная игра Футбол.		
ИТОГО : 68 часа.			

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 3-4 класса составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего и среднего (полного) общего образования, авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура», М., Просвещение, 2012г.

Рабочая программа рассчитана на преподавание физической культуры в объёме 2 часа в неделю, т.е. 68 часов в год.

Содержание программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов						
		3кл	4кл	5кл	6кл	7кл	8кл	9кл
1	Базовая часть	68	68					
1.1	Вариативная часть.	44	44					
1.2	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока						
2.	Лёгкая атлетика.	18	18					
2.1	Футбол.	12	12					
2.2	Волейбол.	14	14					
2.3	Баскетбол.	10	10					
2.4	Гимнастика.	4	4					
2.5	Кроссовая подготовка	10	10					
	Итого	68	68					

В учебном году количество часов базовой части программы увеличено до 68 часов за счёт вариативной части программы.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" для вариативной части рабочей программы выбрано обучение. Вариативная (дифференцированная) часть программы учитывает региональный компонент, материально-техническую базу школы, которая позволяет проведение уроков по обучению спортивным играм.

Спортивные игры является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Проходя на воздухе, систематические занятия по спортивным играм оказывают положительное влияние на организм ребёнка.

3-4 класс

№ урока	Наименование раздела и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректирова нныесроки прохождения
I-Чет.-18 часов. Лёгкая атлетика – 13 часов. Кроссовая подготовка 5 –часов.			
1	ТБ на уроках Легкой атлетики. Обучение. Техники с высокого старта. Бег 30 м. Спорт игры.		
2	Обучение. Техники низкого старта. Бег- 60м с низкого старта. Спорт игры.		
3	Обучение. Техники Челночный бег 4х10м. Спорт игры.		
4	Обучение. Техники Прыжки в длину с места. Спорт игры.		
5	Обучение. Прыжки в длину с разбега. Спорт игры.		
6	Обучение. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук. Спорт игры.		
7	Обучение. Техники метания мяча с 4-5 шагов разбега. Спорт игры.		
8	Обучение. Техники Бег -30 м. Спорт игры.		
9	Обучение. Техники Бег- 60м. Спорт игры.		
10	Обучение. Техники метания мяча с 4-5 шагов разбега. Спорт игры.		
11	Обучение. Техники Челночный бег 4х10м. Спорт игры.		
12	Обучение. Техники. Прыжки в длину с места. Спорт игры.		
13	Обучение. Техники Прыжки в длину с разбега. Спорт игры.		
14	Кроссовая подготовка - 1000м. Спорт игры.		
15	Кроссовая подготовка -1500м.Спорт игры.		
16	Кроссовая подготовка - 2000м. Спорт игры.		
17	Кросс по пересеченной местности. Спорт игры.		
18	Кросс 2000 м. Без учета времени.		

II-чет.- 14 часов. Спорт игры. Футбол-6, Волейбол-8.).			
19	ТБ по Футболу. Обучение. Техники ведения мяча. Спорт игры.		
20	Обучение. Техника остановки катящегося мяча. Спорт игры.		
21	Обучение. Удары по не подвижному и катящемуся мячу. Спорт игры.		
22	Обучение. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Спорт игры.		
23	Обучение. Ведения мяча правой и левой ногой. Спорт игры.		
24	Учебная игра Футбол.		
25	Т.Б. по Волейболу. Обучение. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Двусторонняя игра.		
26	Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Двусторонняя игра.		
27	Обучение. Передача мяча над собой. Двусторонняя игра.		
28	Освоение. Прием подачи мяча через сетку. Двусторонняя игра.		
29	Обучение. Блокирование нападающего удара. Двусторонняя игра.		
30	Обучение. Нижняя прямая подача мяча. Двусторонняя игра.		
31	Обучение. Верхняя прямая подача мяча. Двусторонняя игра.		
32	Двусторонняя игра Волейбол.		

III- чет. 20 –часов. Гимнастика – 4 часа. Волейбол-6 часов. Баскетбол – 10часов.

33	Т.Б по Гимнастике. Строевые упражнения: (смирно, вольно, и др). Спорт игры.		
34	Строевые упражнения. Повороты в движении. Перестроение из одной шеренги в две, три. Спорт игры.		
35	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Спорт игры.		
36	Строевые упражнения. Два кувырка вперед, назад стойка на лопатках. Спорт игры.		
37	Т.Б. по Волейболу. Обучение. Перемещения шагом, бегом, приставными шагами. Подвижная игра «Пионербол».		
38	Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Пионербол».		
39	Обучение. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Пионербол».		
40	Обучение. Передача мяча над собой. Подвижная игра «Пионербол».		
41	Обучение. Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра «Пионербол».		
42	Обучение. Прием мяча с подачи. Подвижная игра «Пионербол».		
43	Т.Б. по Баскетболу. Обучение. Ведение и передача мяча. Двухсторонняя игра.		
44	Обучение. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двухсторонняя игра.		
45	Эстафета с элементами баскетбола. Двусторонняя игра.		
46	Обучение. Передача мяча в парах на месте и в движении. Двухсторонняя игра.		
47	Обучение. Броски мяча в корзину от груди с места. Двухсторонняя игра.		
48	Эстафета с элементами баскетбола. Двусторонняя игра.		
49	Обучение. Штрафной бросок. . Двухсторонняя игра.		
50	Обучение. Командные действия. Зонная защита. Двухсторонняя игра.		
51	Эстафета с элементами баскетбола. Двусторонняя игра.		
52	Игра в стритбол 3х3.		

IV - Чет. 16 часов. Кроссовая подготовка -5 часов. Лёгкая атлетика - 5 часов. Футбол- 6.

53	ТБ на уроках Легкой атлетики. Кроссовая подготовка - 1000м. Спорт игры.		
54	Кроссовая подготовка -1500м. Спорт игры.		
55	Кроссовая подготовка - 2000м. Спорт игры.		
56	Кросс по пересеченной местности. Спорт игры.		
57	Кросс 2000 м. Без учета времени.		
58	Обучение. Техники с высокого старта. Бег 30 м. Спорт игры.		
59	Обучение. Техники низкого старта. Бег- 60м с низкого старта .Спорт игры.		
60	Обучение.. Техники Челночный бег 4х10м. Спорт игры.		
61	Обучение. Техники Прыжки в длину с места. Спорт игры.		
62	Обучение. Техники метания мяча с 4-5 шагов разбега. Спорт игры.		
63	ТБ по Футболу. Обучение. Техники ведения мяча. Спорт игры.		
64	Обучение.. Техника остановки катящегося мяча. Спорт игры.		
65	Обучение. Удары по не подвижному и катящемуся мячу. Спорт игры.		
66	Обучение. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Спорт игры.		
67	Обучение. Ведения мяча правой и левой ногой. Спорт игры.		
68	Учебная игра Футбол.		
ИТОГО : 68 часа.			