

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа с.Смородинка Перелюбского муниципального района Саратовской области»

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО основной школы <i>Кос</i> /Косых И.И./ Протокол № <u>1</u> от « <u>27</u> » <u>августа</u> 2018 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «ООШ с.Смородинка» <i>Сербоба</i> /Серобаба О.Н./ « <u>28</u> » <u>августа</u> 2018 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «ООШ с.Смородинка» /Шакалей Е.Н./ Приказ № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 2018 г.</p> 
--	---	--

**Рабочая программа педагога  
по учебному курсу «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРА»  
для 1-4 классов  
на 2018-2022 учебные года  
Базовый уровень**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 28.08. 2018 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

- активно включаться в общение, во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных не стандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении направленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формировать внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- определять широкую мотивационную основу учебной деятельности, включающую социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- формировать способность к оценке своей учебной деятельности;
- формировать установку на здоровый образ жизни. **Выпускник получит возможность для формирования:**
- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/не успешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

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

- находить ошибки при выполнении учебных заданий отбирать способы их исправления
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой
  - 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. **Регулятивные УУД Выпускник научится:**
  - принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);
  - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
  - адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.
- принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости).
- **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 УУД Выпускник научится:**

- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. **Выпускник получит возможность научиться:**

- 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 причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач;
- работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- **Коммуникативные УУД Выпускник научится:**

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера 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 партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях
  - ***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 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.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных 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 занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

- **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и 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. **Способы физкультурной деятельности.**
- **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). **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение 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.
- **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; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
- *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лежа 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 вися 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 перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
- **легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и 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 вертикальную цель 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, выносливость и быстроту.
- На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:
  - Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные 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.
  - *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».
  - *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». *На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». *На материале раздела «Спортивные игры»:*
    - *Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».
    - *Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».
- **Общеразвивающие упражнения**
- **На материале гимнастики с основами акробатики**
  - Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты 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 и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
  - Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и 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, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); 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; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

- Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и 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 опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание 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 партнера 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 в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6- минутный бег.

- Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных 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 с последующим спрыгиванием.

- **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 изменением

- поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех 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.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
<b>1 класс</b>		

1	<p><b>Легкоатлетические упражнения.</b>  Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения.  ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением. Подготовка к бегу на длинные дистанции.  Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры. Закрепление техники прыжка с места. Обучение технике метания мяча на дальность.  Подтягивание на перекладине.</p>	15
2	<p><b>Гимнастика</b>  Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития.  Перекуты в группировке последующей опорой руками за головой.  Ритмическая гимнастика.  Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с ружьей. Обучение технике кувырка в сторону, вперед. Лазание гимнастической стенке. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок д, назад. Упражнение в равновесии. Перелазание через препятствия. г»со страховкой. Упражнения в вися на гимнастической стенке.</p>	18
3	<p><b>Лыжная подготовка</b>  ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом. Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Обучение технике поворота переступанием. Обучение технике подъема и спуска под уклон. Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Спуск в основной стойке. Передвижение по кругу. Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.</p>	18
4	<p><b>Подвижные игры</b>  Техника безопасности на уроках подвижных игр. Закрепление техники игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты. Броски снизу в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты с мячом. Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.</p>	9

5	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b> Техника безопасно время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Бросок мяча снизу на месте в щит. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой и в парах. Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	15
6	<b>Кроссовая подготовка</b> Равномерный бег на разное время (3-8 минут). Чередование ходьбы, бега.	10
7	<b>Легкая атлетика</b> ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку. Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Прыжки в длину с места. Эстафеты. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. Бег по пересечённой местности.	14
<b>2 класс</b>		
1	<b>Легкоатлетические упражнения</b> Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. Ходьба. Обычный бег. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Подтягивание на перекладине.	15
2	<b>Гимнастика</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. Перекаты в группировке. Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса.	20
3	<b>Лыжная подготовка</b> ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом. Повороты на месте. Передвижение по кругу. Передвижение под пологим уклоном скользящим шагом. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	18
4	<b>Подвижные игры</b> Техника безопасности на уроках подвижных игр. Обучение правилам игры. Введение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Броски снизу в кольцо двумя руками.	9

5	<b>Подвижные игры с элементами игр</b> Техника безопасности во время занятий играми. Бросок мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках по кругу. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой, по кругу.	15
6	<b>Кроссовая подготовка</b> Равномерный бег на разное время (3-8 минут). Чередование ходьбы, бега.	10
7	<b>Легкая атлетика</b> ОРУ в движении. Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание малого мяча. Бег по пересечённой местности	14
<b>3 класс</b>		
1	<b>Легкоатлетические упражнения</b> Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением. Техника прыжка в длину с места. Подтягивание на перекладине. Техника метания мяча.	15
2	<b>Гимнастика</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. Перекаты в группировке. Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Танцевальные шаги. Перелазание через препятствия. Упражнения на пресс, на плечевой пояс. Ходьба по бревну.	20
3	<b>Лыжная подготовка</b> ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Передвижение ступающим шагом в шеренге. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение под пологим уклоном скользящим шагом. Подъем «Лесенкой».	18

4	Подвижные игры Техника безопасности на уроках подвижных игр. Обучение технике игры. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Броски снизу в кольцо двумя руками. Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.	9
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр Техника безопасности во время занятий играми. Бросок мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках по кругу. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой, по кругу.	15
6	Кроссовая подготовка Равномерный бег на разное время (3-8 минут). Чередование ходьбы, бега.	10
7	Легкая атлетика ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание малого мяча. Бег по пересечённой местности	14
4 класс		
1	Легкоатлетические упражнения Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением. Техника прыжка в длину с места. Подтягивание на перекладине. Техника метания мяча.	15
2	Гимнастика Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. Перекаты в группировке. Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Лазание по наклонной скамейке. Танцевальные шаги. Перелазание через препятствия. Упражнения на пресс, на плечевой пояс. Ходьба по бревну.	20

3	<p>Лыжная подготовка</p> <p>ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Передвижение ступающим шагом в шеренге. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение под пологий уклон скользящим шагом. Подъем «Лесенкой».</p>	18
4	<p>Подвижные игры</p> <p>Техника безопасности на уроках подвижных игр. Обучение технике игры.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Броски снизу в кольцо двумя руками. Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.</p>	9
5	<p>Подвижные игры с элементами игр</p> <p>Техника безопасности во время занятий играми. Бросок мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках по кругу.</p>	15
6	<p>Кроссовая подготовка</p> <p>Равномерный бег на разное время (3-8 минут). Чередование ходьбы, бега.</p>	10
7	<p>Легкая атлетика</p> <p>ОРУ в движении. Прыжки через скакалку.</p> <p>Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание малого мяча. Бег по пересеченной местности.</p>	15