


Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение Ширинская основная школа №17

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
 Л.А.Корнеева

Утверждаю:
Директор МБОУ
Ширинская ОШ №17
О.В. Лобкова
Приказ № 163 от «1» 09 2016 г.



Рабочая программа
по предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 класс-99 часов,
2,3,4 классы-102 часа (3 часа в неделю)

(начальное общее образование)

Программа разработана
учителем физической культуры
Г.Г. Рагиной
Рассмотрено на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол № 1 от «30» 08 2016 г.

с. Шира, 2016 г.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА:

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.

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные: уметь

— 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 учётом требований её 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.

Предметные результаты:**1 класс:**

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<p>-выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;</p> <p>-играть в подвижные игры;</p> <p>-выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;</p> <p>-выполнять строевые упражнения.</p>	<p>-выполнять легкоатлетические упражнения (бег);</p> <p>-технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения;</p> <p>-технически правильно отталкиваться и приземляться</p> <p>-правильно выполнять основные движения в метании;</p> <p>-метать мячи на дальность с места, метать мяч с разбега, точно бросать и ловить мяч;</p> <p>-выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение;</p> <p>-распределять свои силы во время продолжительного бега;</p> <p>-выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки;</p> <p>-иметь представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности, о способах изменения направления и скорости движения, о режиме дня и личной гигиене, о правилах составления комплексов утренней зарядки.(см.табл.№1)</p>

2класс:

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<p>-определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);</p> <p>-вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;</p> <p>-выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);</p> <p>-выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.</p>	<p>-выполнять легкоатлетические упражнения (бег);</p> <p>-технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения;</p> <p>-технически правильно отталкиваться и приземляться</p> <p>-правильно выполнять основные движения в метании;</p> <p>-метать мячи на дальность с места, метать мяч с разбега.</p> <p>-выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение;</p> <p>-распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч;</p> <p>-выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки;</p> <p>-иметь представление: о зарождении древних Олимпийских игр;</p> <p>о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;</p> <p>о правилах проведения закаливающих процедур;</p> <p>об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.(см.табл.2)</p>

3класс:

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<p>-составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;</p> <p>-выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;</p> <p>-проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);</p> <p>-составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;</p> <p>-вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>	<p>-выполнять легкоатлетические упражнения (бег);</p> <p>-технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения;</p> <p>-технически правильно отталкиваться и приземляться</p> <p>-правильно выполнять основные движения в метании мяча, метать мячи на дальность с места , метать мяч с разбега.</p> <p>-выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение;</p> <p>-распределять свои силы во время продолжительного бега;</p> <p>-выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки;</p> <p>-иметь представление о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.(см.табл.3)</p>

4класс:

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<p>-вести дневник самонаблюдения;</p> <p>-выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;</p> <p>-подсчитывать частоту сердечных сокращений -при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;</p> <p>-выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;</p> <p>-оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.</p>	<p>-выполнять легкоатлетические упражнения (бег);</p> <p>-технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения;</p> <p>-технически правильно отталкиваться и приземляться</p> <p>-правильно выполнять основные движения в метании мяча; метать мячи на дальность с места , метать мяч с разбега.</p> <p>-выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение;</p> <p>-распределять свои силы во время продолжительного бега;</p> <p>- выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки;</p> <p>-иметь представление:</p> <p>о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;</p> <p>о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;</p> <p>о физической нагрузке и способах ее регулирования;</p> <p>о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.(см.табл.4)</p>

Таблица 1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
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
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Таблица 2

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями и пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Таблица 3

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

Таблица 4

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Тема	Краткое содержание учебной темы
1 класс	
Знания физической культуре	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p> <p>Анализировать причины возникновения физической культуры</p> <p>Различать упражнения по воздействию на различные группы мышц</p> <p>Давать характеристику основных физических качеств</p>
Способы физкультурной деятельности	<p>Составление режима дня.</p> <p>Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики</p> <p>Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища</p>
Гимнастика основами акробатики	<p>Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>
Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>
Подвижные игры	<p>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».</p> <p>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», «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»:</p> <p>Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».</p> <p>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».</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p>

2 класс

Знания физической культуре	о	<p>Раскрывать связь физической культуры с общей культурой</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p>
Способы физкультурной деятельности		<p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Контроль правильности осанки</p>
Гимнастика основами акробатики	с	<p>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».</p> <p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p>
Легкая атлетика		<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>
Подвижные игры		<p>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».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»:</p> <p>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».</p> <p>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».</p> <p>Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p>

3 класс

Знания физической культуре	о	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года</p> <p>Характеризовать показатели физического развития</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки</p>
Способы		Составлять комплексы ОРУ

физкультурной деятельности	Измерять (пальпаторно) ЧСС Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Гимнастика основами акробатики	с Выполнение команд: «Шире шаг! Чаше шаг! Реже!», «На первый - второй рассчитайся!». Акробатика: перекаты назад, кувырок вперед. Кувырки вперед, назад. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полу шпагат, «мост». Переворот боком, « колесо». Прыжки через козла, ноги врозь. Прыжки через козла, согнув ноги. Общефизическая подготовка: развитие силы ног, Упражнения для развития силы рук. Правила ТБ
Легкая атлетика	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с максимальной скоростью 30м-60м. Прыжок в длину с разбега и с места. Прыжок с высоты 60 см. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность .в цель с 4-5 м. Метание на заданное расстояние. Игры: «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит», «Самый быстрый», «Смена сторон», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Лиса и куры». Понятие эстафета старт и финиш. Кроссовая подготовка Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой . Равномерный бег от 4-9 мин. Кросс-поход по пересеченной местности. Бег по слабопересеченной местности до 1000м. Бег в гору и под гору. Высокий старт группой. Преодоление препятствий. Помощь в судействе. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Игры: «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Перебежка с выручкой», «Гуси лебеди», «Во рву волк».
Подвижные игры	ОРУ с обручем . скакалкой, обручами . Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Кузнечики», «Попади в мяч», «Пустое место», «Паровозики», «Кто обгонит?», «Через кочки и пенечки», «Наступление», «Защита укреплений», «Вызов номеров», правила и соблюдение техники безопасности во время игр. Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой левой рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Игры: «Перестрелка», «Мяч среднему», «Борьба за мяч», «Обгони мяч», «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу», «Играй, играй мяч не давай». Правила игры в мини- баскетбол.

4класс

<p>Знания физической культуре</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<p>Знать правила проведения тестов для измерения основных физических качеств Измерять (пальпаторно) ЧСС Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>
<p>Гимнастика основами акробатики</p>	<p>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».</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>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 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».</p>

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Название раздела	Кол-во ч.
1 класс (99 часов)	
Гимнастика с основами акробатики	22
Легкая атлетика	38
Подвижные игры	39
2 класс (102 часа)	
Гимнастика с основами акробатики	22
Легкая атлетика	38
Подвижные игры	42
3 класс (102 часа)	
Гимнастика с основами акробатики	22
Легкая атлетика	38
Подвижные игры	42
4 класс (102 часа)	
Гимнастика с основами акробатики	22
Легкая атлетика	38
Подвижные игры	42