

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

г. МУРМАНСКА

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №57»

Утверждаю

Директор МОУ СОШ № 57

«__»_____2017 г.

Согласовано

Зам. директора по УВР

«__»_____2017 г.

Рассмотрено

на заседании МО

протокол №__ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

начального общего образования
по физической культуре

Мурманск

2017

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования разработана на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. От 31.12.2014 г., с изм. От 02.05.2015 г.) «Об образовании в РФ» (с изм. И доп., вступ. В силу с 31.10.2015 г.)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
4. Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

Рабочая программа состоит из:

1. Планируемых результатов освоения предмета «Физическая культура»
2. Содержания учебного предмета
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе.

На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе начальной школы отводится 3 ч в неделю. Программа рассчитана на 405 часов: 1 класс — 99 часов (33 учебные недели), 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств учащихся, внедрение современных систем физического воспитания».

1. Планируемые результаты освоения предмета

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

*ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

*раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

*ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

*характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- *выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- *выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- *выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- *выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- *выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- *выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты:

- *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 результаты:

- *находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- *планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- *управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

*формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

*овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

*формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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. 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, их влияние 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 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 проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; 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 на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 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.

Лёгкая 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; подъёмы; торможение. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом. Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

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 лёгкой 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 (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); элементы тактических действий; подвижные игры на материале футбола - «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола - «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Большой теннис: Упражнения из «Школы мяча». Передвижения в пространстве. Удары с отскока справа и слева; с лета, над головой. подача и прием подачи. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке.

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 вперёд, 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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 вперёд (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 двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Тематическое распределение учебных часов по годам обучения

№	Учебные разделы	По примерной программе	По рабочей программе	КЛАССЫ			
				1	2	3	4
1.	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	12	12	3	3	3	3
	Физическая культура	4	4	1	1	1	1
	История физической культуры	4	4	1	1	1	1
	Физические упражнения	4	4	1	1	1	1
2.	Способы физической деятельности	12	12	3	3	3	3
	Самостоятельные занятия	4	4	1	1	1	1
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	4	4	1	1	1	1
	Самостоятельные игры и развлечения	4	4	1	1	1	1
3.	Физическое совершенствование	246	381	93	96	96	96
	Физкультурно- оздоровительная деятельность	8	8	2	2	2	2
	Спортивно-оздоровительная деятельность:	238	373	91	94	94	94
	Гимнастика с основами акробатики	64	64	16	16	16	16
	Легкая атлетика	50	70	16	18	18	18
	Лыжные гонки	48	64	16	16	16	16
	<u>Подвижные и спортивные игры:</u>	54	175	<u>43</u>	<u>44</u>	<u>44</u>	<u>44</u>
	Подвижные игры			18	12	8	8
	Баскетбол			14	12	12	12
	Волейбол			-	6	6	6
	Футбол			5	6	6	6
	Большой теннис			6	8	12	12
	Плавание	22					
	ИТОГО:	270	405	99	102	102	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КЛАССАМ

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (12 часов)			
3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
<i>Физическая культура</i>			
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>			
<i>История физической культуры</i>			
Возникновение первых соревнований.	Зарождение Олимпийских игр.	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.
<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>			
<i>Физические упражнения</i>			
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений
<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>			
Способы физкультурной деятельности (12 часов)			
3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
<i>Самостоятельные занятия</i>			
Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее	Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	Комплексы упражнений для развития физических качеств

составления и выполнения.	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.		
<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>			
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью			
Измерение показателей физического развития.	Измерение показателей развития физических качеств.	Измерение частоты сердечных сокращений	Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений
<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p>			
Самостоятельные игры и развлечения			
Игры и развлечения в летнее время года.	Игры и развлечения в зимнее время года.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.
<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>			
Физическое совершенствование (381 час)			
Физкультурно- оздоровительная деятельность (8 часов)			
2 часа	2 часа	2 часа	2 часа
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>			
Спортивно-оздоровительная деятельность (373 ч)			
1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
93 часа	96 часов	96 часов	96 часов
Гимнастика с основами акробатики (64ч)			

<i>16 часов</i>	<i>16 часов</i>	<i>16 часов</i>	<i>16 часов</i>
На освоение строевых упражнений: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты Направо, Налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»	На освоение строевых упражнений: Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»	На освоение строевых упражнений: Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	На освоение строевых упражнений: Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги В три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости: Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.			
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки: Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.			
<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>			
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону.	На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.	На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов.
<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>			
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей:	На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: Упражнения в вися стоя и лежа; В вися спиной к гимнастической стенке	На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: Упражнения в вися стоя и лежа; В вися спиной к гимнастической стенке	На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: Вис согнув ноги, завесом двумя на согнутых руках согнув ноги; на

	сгибание и разгибание ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь на канате и в висе; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке)	сгибание и разгибание ног; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь на канате и в висе; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке). Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.
<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p>			
<p>На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.</p>	<p>На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.</p>	<p>На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.</p>	<p>На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия.</p>
<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>			
<p>На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: Перелезание через гимнастического коня.</p>			<p>Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p>
<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p>			

<p>На освоение навыков равновесия: Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>На освоение навыков равновесия: Стойка на двух одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>На освоение навыков равновесия: Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.</p>	<p>На освоение навыков равновесия: Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом).</p>
<p>На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.</p>	<p>На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: III позиция ног; танцевальные шаги переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой</p>	<p>На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.</p>	<p>На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p>
<p>На материале гимнастики с основами акробатики: Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».</p>	<p>Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».</p>	<p>Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»</p>	<p>Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» и др.</p>
Легкая атлетика (70 ч)			
16 часов	18 часов	18 часов	18 часов
<p>На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: Обычная, на носках, на нитках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.</p>		<p>На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе Под звуковые сигналы. То же с преодолением 3—4 препятствий.</p>	

<p>На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость.</p>		<p>На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.</p>	
<p>На совершенствование навыков бега и развитие выносливости: Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км</p>	<p>На совершенствование навыков бега и развитие выносливости: Равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км</p>	<p>На совершенствование навыков бега и развитие выносливости: Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км</p>	<p>На совершенствование навыков бега и развитие выносливости: Равномерный, медленный до 6-8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км</p>
<p>На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования (до 60 м)</p>		<p>На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: Бег в коридорчике 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением от 20 до 30 м и от 40 до 60 м. Соревнования (до 60 м)</p>	
<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>			
<p>На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку</p>	<p>На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку</p>	<p>На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.</p>	<p>На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат;</p>

<p>(высота 30— 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.</p>	<p>многократные (до 8 прыжков).</p>		<p>в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многократные (тройной, пятерной, десятерной).</p>
<p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>			
<p>На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.</p>	<p>На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4— 5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.</p>	<p>На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p>
<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>			
<p>Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К</p>	<p>Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».</p>	<p>Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Метатели», «Ловишка, поймай ленту» и др.</p>	<p>Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Подвижная цель»</p>

своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п.			
Лыжные гонки (64 ч)			
16 часов	16 часов	16 часов	16 часов
<p>На освоение техники лыжных ходов: Переноска и надевание лыж, Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием.</p> <p>Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.</p> <p>На материале лыжной подготовки:</p> <p>Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т. п.</p>	<p>На освоение техники лыжных ходов: Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов, Передвижение на лыжах до 1,5 км.</p> <p>Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки».</p>	<p>На освоение техники лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.</p> <p>Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Быстрый лыжник», «За мной».</p>	<p>На освоение техники лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.</p> <p>Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Куда укачишься за два шага»</p>
<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>			
Плавание (22 ч)			
<p>На освоение умений плавать и развитие координационных способностей: Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «по-плавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты 10—25.</p> <p>На совершенствование умений плавать и развитие выносливости: Повторное проплавание отрезков 10—25 м (2—6 раз), 100 м (2—3 раза). Игры и развлечения на воде («Поплавок», «Медуза», «Стрела», «Торпеды», «Гонка лодок», «Водолазы» и др).</p>			
<p>Соблюдать правила поведения в воде. Объяснять технику разучиваемых действий. Осваивать технические действия в воде.</p> <p>Осваивать плавание кролем на груди. Проявлять выносливость при проплывании учебной дистанции.</p>			
Подвижные и спортивные игры (175 ч)			
43 часа	44 часа	44 часа	44 часа

1 класс 18 часов	2 класс 12 часов	3 класс 8 часов	4 класс 8 часов
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».		На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».		На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».	
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».			
<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>			
БАСКЕТБОЛ.			
14 часов	12 часов	12 часов	12 часов
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча:			
Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге.	Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча на месте в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча стоя на месте. Ведение (правой, левой в движении по прямой и дуге (шагом и бегом).	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (по прямой, дуге, «змейкой»). Бросок мяча двумя руками от груди с места.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Бросок мяча в корзину стоя на месте и после ведения.
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве:			
«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попали в обруч».		Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно»	

		«Снайперы», «Игры с ведением мяча».	
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями:			
При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах.		«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», Варианты игры в футбол.	
ФУТБОЛ.			
5 часов	6 часов	6 часов	6 часов
На овладение элементарными умениями в остановке, передачах, ведении, ударах по мячу.			
Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом мяча», «Футбольный бильярд», и др.	Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Передачи мяча стоя на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по мячу с места и разбега на точность попадания. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передача мяча партнеру».	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала III класса). Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала II и III классов).
Волейбол.			
	6 часов	6 часов	6 часов
На овладение элементарными умениями в остановке, приеме и передаче мяча.			
	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. подача мяча способом сбоку. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».	Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.	Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала III класса). Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторение материала II и III классов). «Пионербол».
Большой теннис.			
6 часов	8 часов	12 часов	12 часов
На овладение элементарными умениями в передвижениях, подаче, ударах по мячу.			

<p>Упражнения из «Школы мяча». Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока.</p>	<p>Обучение ударам с отскока справа и слева; с лета, подаче, удару над головой, приему подачи. Понимание «направления» удара и контроль траектории полета мяча. Игра по средней траектории полета мяча.</p>	<p>Удары с отскока и с лета по направлениям (кросс, линия). Удары с отскока и с лета с разной траекторией и длиной. Удары с разным вращением мяча.</p>	<p>Совершенствование техники выполнения ударов с отскока, с лета, подачи, прима подачи. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке. Упражнения СФП.</p>
<p style="text-align: center;"> Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. </p>			