

## **2.2.2.10. Рабочая программа начального общего образования**

### **Предмет-физическая культура**

#### **Класс- 1-4**

**Рабочая программа разработана на основе:**

**1.ФГОС НОО** (приказ МОРФ от 06.10.2009 № 373)

**2.Авторской программы:** Физическая культура. ФГОС. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /В. И. Лях-М.: Просвещение, 2012.

**3.Учебников:**

1 класс: Физическая культура 1-4 классы. В. И. Лях., М. Просвещение .

2 класс: Физическая культура 1-4 классы. В. И. Лях., М. Просвещение .

3 класс: Физическая культура 1-4 классы. В. И. Лях., М. Просвещение .

4 класс: Физическая культура 1-4 классы. В. И. Лях., М. Просвещение .

**Продолжительность учебного года -34 (33-1 класс) учебные недели.**

**Количество часов (за 4 года обучения) - 405**

**Количество часов в неделю:**

1 класс:3

2 класс:3

3 класс:3

4 класс:3

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

**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.

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

- 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.

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

- 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.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

#### ***Обучающийся научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### ***Обучающийся 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.

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

#### ***Обучающийся научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### ***Обучающийся 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### ***Обучающийся научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах

## **2.Содержание учебного курса**

Содержание учебного курса «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на

результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

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

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

Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах 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.

*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 физической 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, переворот 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.

***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 двух-трех 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.

## **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**1 класс (99 часов. 3 часа в неделю)**

<b>Содержание курса по классам</b>	<b>Тематическое планирование</b>
<b>Знание о физической культуре (в процессе урока)</b>	
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека. Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	<b>Физическая культура</b>  Понятие о физической культуре.  Основные способы передвижения человека.  Профилактика травматизма.
<b>Из истории физической культуры (в процессе урока)</b>	
История развития физической культуры и первых соревнований.  Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.
<b>Физические упражнения (в процессе урока)</b>	
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и	Представление о физических упражнениях.

<p>развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<p>Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии.</p>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики (17часов)</b></p>	
<p>Упражнения с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки Шаг с прыжком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой» Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки</p> <p>Освоение навыков равновесия</p> <p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей Освоение строевых упражнений</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие</p>

различной координационной сложности	координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки
<b>Легкоатлетические упражнения (22 часа)</b>	
<p>Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость</p> <p style="padding-left: 40px;">Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом.</p> <p>Прыжковые упражнения: 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 с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки.</p> <p style="padding-left: 40px;">Ловля и передача мяча в движении.</p> <p style="padding-left: 40px;">Броски в цель.</p> <p style="padding-left: 40px;">Ведения мяча правой и левой рукой в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p style="padding-left: 40px;">Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.</p> <p style="padding-left: 40px;">Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на</p>	<p>Беговая подготовка</p> <p>Освоение навыков ходьбы и координационных способностей</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Спортивные игры с элементами баскетбола</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p>

заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м	
<b>Кроссовая подготовка (18часов)</b>	
<p>Обычный бег Бег с изменением направления по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки, др. предметы) Обычный бег по размеченным участкам дорожек. Равномерный бег Медленный бег до 3-4 минут. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.</p>	Освоение навыков бега, развитие скоростных, координационных способностей
<b>Подвижные игры (19часов)</b>	
<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>Двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр с элементами бега, прыжков, преодоления препятствий.  Освоение навыков ловкости, координации, быстроты, внимания  Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических игровых действий при передвижении на лыжах</p>
<b>Спортивные игры с элементами баскетбола (23 часа)</b>	
<p>Подбрасывание мяча вверх, броски по цели (вертикальной, горизонтальной), передачи мяча двумя руками от груди сверху, снизу. Подвижные игры на материале баскетбола «Гонка мяча по кругу», «Мяч среднему ловцу», «Мини-баскетбол» Прием и передача мяча. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и</p>	<p>Владение мячом при проведении спортивных игр с элементами баскетбола. правила проведения спортивных игр с элементами баскетбола. Двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр с элементами баскетбола и волейбола</p>

<p>остановках с мячом, ведение мяча на месте, в ходьбе, при беге, выполняемые обеими верхними конечностями.</p>	
---	--

**2 класс (102 часа. 3 часа в неделю)**

Содержание курса	Тематическое планирование
<b>Знание о физической культуре (в процессе урока.)</b>	
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p><b>Физическая культура</b></p> <p>Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;</p> <p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма.</p>
<b>Из истории физической культуры (в процессе урока.)</b>	
<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Возникновение Олимпийских игр.</p>
<b>Физические упражнения (в процессе урока.)</b>	
<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах.</p> <p>Общее представление о физическом развитии.</p>



### Гимнастика с элементами акробатики (17час)

Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей

Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев; кувырок в сторону

Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках;

Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке

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 60см); лазанье по канату

Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и на 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

Размыкание и смыкание приставными шагами;

перестроение из колонны по

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей

Освоение упражнений на гимнастических снарядах и развитие координационных способностей в равновесии

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных способностей и силовых способностей, правильной осанки

Освоение навыков равновесия

Освоение строевых навыков

<p>одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»</p> <p>Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности</p>	<p>Освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости, правильной осанки</p>
<p><b>Легкоатлетические упражнения (30час)</b></p>	
<p>Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы; короткий, средний и длинный шаг по указанию учителя</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 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 многократные (до 8 прыжков). Игры с прыжками с использованием скакалки.</p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</p> <p>Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на</p>	<p>Беговая подготовка</p> <p>Освоение терминов при выполнении упражнений в прыжках в длину и в высоту</p> <p>Освоение навыков ходьбы и бега, координационных способностей</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п. в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p>Броски большого мяча</p>

<p>дальность. Метание малого мяча с места, на дальность отскока от пола и от стены, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-5 м</p>	<p>Метание малого мяча</p>
<p><b>Лыжная подготовка (21час)</b></p>	
<p>Переноска и надевание лыж Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками Повороты переступанием Подъемы и спуски с небольших склонов Передвижение на лыжах до 1,5 км</p>	<p>Освоение техники лыжных ходов Технические действия на лыжах Выработка необходимых качеств – ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p>
<p><b>Подвижные игры (19час)</b></p>	
<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>Развитие двигательных способностей через игру, игровые упражнения  Развитие речи (считалки, правила игры, игры с речитативом)</p>
<p><b>Спортивные игры с элементами баскетбола(15 час)</b></p>	
<p>Подбрасывание мяча вверх, броски по цели(вертикальной, горизонтальной), передачи мяча двумя руками от груди сверху, снизу. Подвижные игры на материале баскетбола «Гонка мяча по кругу», «Мяч среднему ловцу», «Мини-баскетбол» Прием и передача мяча . Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках с мячом, ведение мяча на месте, в ходьбе, при беге,</p>	<p>Владение мячом при проведении спортивных игр с элементами баскетбола. Правила проведения спортивных игр с элементами баскетбола. Двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр баскетбола спортивных игр с элементами баскетбола. Двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр с элементами</p>

выполняемые обеими верхними конечностями.	баскетбола. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических игровых действий владения мячом.
---	---

### 3 класс (102 часов. 3 часа в неделю)

Содержание курса	Тематическое планирование
<b>Знание о физической культуре ( в процессе урока.)</b>	
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Личная гигиена. Режим дня. Закаливание. Закрепление правил безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	<b>Физическая культура</b>  Понятие о физической культуре.  Основные направления самостоятельных занятий.
<b>Физические упражнения (в процессе урока.)</b>	
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Представление о физических упражнениях. Движения и передвижения строем. Представление о организации упражнений, правилах поведения. Общее представление о физическом развитии.
<b>Гимнастика с элементами акробатики (21 час)</b>	
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 Упражнения в висе стоя, лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей

<p>согнувшись, то же из седа ноги врозь и в виси на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке</p>	
<p><b>Легкоатлетические упражнения (33часа)</b></p>	
<p>Оказание первой помощи пострадавшему при ушибе. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени. Бег до 5 минут. Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 10-20м) Бег от 20 до 30м. Соревнования (до 60м) Прыжки с поворотом на 180*, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность</p>	<p>Освоение простейших приемов оказания доврачебной помощи при ушибах</p> <p>Проведение легкоатлетической разминки беговой разминки Развитие физических качеств – скоростных, координации, выносливости</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей Измерение показателей физической подготовленности по прыжкам</p> <p>Знание и соблюдение правил игр Овладение навыками метания Развитие глазомера, координации, силы мышц рук</p>

<p>и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м. Броски набивного мяча из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние Бег до 12 минут.</p>	<p>Броски набивного мяча (1 кг)</p> <p>Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега Элементарные сведения о правилах в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях</p>
<p><b>Лыжная подготовка (24часа)</b></p>	
<p>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>Освоение техники лыжных ходов</p> <p>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.</p>
<p><b>Подвижные игры (3часа)</b></p>	
<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>Развитие двигательных способностей через игру, игровые упражнения</p> <p>Развитие речи (считалки, правила игры, игры с речитативом)</p> <p>Знание правил проведения подвижных игр и соблюдение правил ТБ во время проведения подвижных игр</p>
<p><b>Спортивные игры с элементами баскетбола(21 час)</b></p>	

<p>Подбрасывание мяча вверх, броски по цели (вертикальной, горизонтальной), передачи мяча двумя руками от груди сверху, снизу. Подвижные игры на материале баскетбола «Гонка мяча по кругу», «Мяч среднему ловцу», «Мини-баскетбол» Прием и передача мяча . Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках с мячом, ведение мяча на месте, в ходьбе, при беге, выполняемые обеими верхними конечностями.</p>	<p>Владение мячом при проведении спортивных игр с элементами баскетбола. Правила и условия проведения спортивных игр с элементами баскетбола. Двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр с элементами баскетбола. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических игровых действий владения мячом. Моделирование технику выполнения игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач. Принятие адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
---	---

#### 4 класс (102 часа. 3 часа в неделю)

Содержание курса	Тематическое планирование
<b>Знание о физической культуре (в процессе урока.)</b>	
<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание</p>	<p>Понятия: режим дня, личная гигиена</p>
<b>Из истории физической культуры</b>	
<p>Олимпийская символика</p>	<p>Олимпийская эмблема. Флаг. Огонь. Талисман. Олимпийские награды.</p>
<p>Упражнения с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения</p>	<p>Освоение выполнения общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами</p>
<b>Гимнастика с элементами акробатики 21 час</b>	

<p>Кувырок назад; кувырок вперед; Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно</p> <p>Вис «завесом»; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися</p> <p>Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке</p> <p>Лазание по канату в три приема; перелезание через препятствия</p> <p>Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук</p> <p>Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90* и 180*; опускание в упор, стоя на одном колене I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах</p> <p>Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;</p> <p>Рапорт учителю;</p> <p>Повороты кругом и на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом</p>	<p>Освоение техники кувырков.</p> <p>Выполнение гимнастических упражнений и приемов.</p> <p>Выполнение комбинации из изученных ранее гимнастических упражнений.</p> <p>Освоение навыков приемов лазания по канату.</p> <p>Строевая подготовка.</p>
<p><b>Легкоатлетические упражнения 30 часов</b></p>	



<p>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>Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени. Бег до 6-8 минут.</p> <p>Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.</p> <p>«Круговая эстафета» (расстояние 10-20м) «Встречная эстафета» Бег от 40 до 60м. Соревнования (до 60м)</p> <p>Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30 см; полета;</p> <p>Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120* и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого разбега и бокового разбега;</p> <p>Многоскоки</p> <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на точность, на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м.</p>	<p>Понятия темп и ритм выполнения движений.</p> <p>Знание и соблюдение правил игр</p> <p>Освоение правил проведения подвижных игр</p> <p>Овладение навыками метания</p>
--	---

<p>Броски набивного мяча 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>Бег до 12 минут.</p> <p>Прыжки через небольшие естественные препятствия до 50см; до 110 см</p>	<p>Развитие глазомера, координации, силы мышц рук</p> <p>Броски набивного мяча (1 кг)</p> <p>Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега</p> <p>Элементарные сведения о правилах в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях</p> <p>Освоение приемов прыжков в длину.</p>
<p><b>Лыжная подготовка 21 час</b></p>	
<p>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.</p> <p>Подъем «лесенкой».</p> <p>Спуски с пологих склонов.</p> <p>Торможение «плугом» и упором.</p> <p>Повороты переступанием в движении.</p> <p>Подъем «лесенкой» и «ёлочкой».</p> <p>Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью</p>	<p>Освоение техники лыжных ходов</p> <p>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания</p> <p>Повторение и закрепление ранее изученных лыжных ходов и приемов преодоления препятствий</p>
<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</p> <p>Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве</p> <p>Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на</p>	<p>Эстафетный бег на лыжах.</p> <p>Повороты на месте «переступанием» направо, налево, кругом.</p> <p>Передвижение с лыжами, на лыжах</p> <p>Прохождение на лыжах коротких дистанций с прохождением поворотов и преодолением препятствий</p>

<p>лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	
<p><b>Спортивные игры с элементами баскетбола 21 час</b>  <b>Спортивные игры с элементами волейбола 6 часов</b>  <b>Подвижные игры 3 часа</b></p>	
<p>Подбрасывание мяча вверх, броски по цели(вертикальной, горизонтальной), передачи мяча двумя руками от груди сверху, снизу. Подвижные игры на материале баскетбола и волейбола: «Гонка мяча по кругу», «Мяч среднему ловцу», «Мини-баскетбол», «Охотники и утки», «Пионербол»          Прием и передача мяча. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках с мячом, ведение мяча на месте, в ходьбе, при беге, выполняемые обеими верхними конечностями.</p>	<p>Владение мячом при проведении спортивных игр с элементами баскетбола.          Правила и условия проведения спортивных игр с элементами баскетбола.          Двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр с элементами баскетбола.          Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических игровых действий владения мячом.          Моделирование технику выполнения игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач.          Принятие адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>

