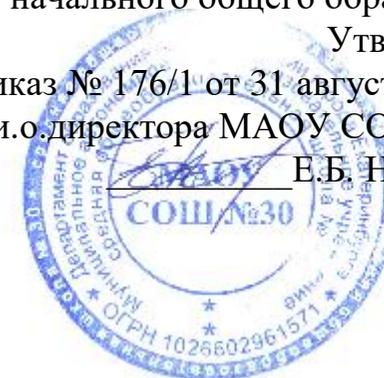


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 30 г. Екатеринбурга**

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28 августа 2020г

Приложение 1
к Основной образовательной программе
начального общего образования

Утверждено
приказ № 176/1 от 31 августа 2020г.
и.о. директора МАОУ СОШ № 30
Е.Б. Никитина



**Рабочая программа начального общего образования
по ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к результатам начального общего образования, утвержденными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 (с изменениями)). Содержание курса на уровне начального общего образования разработано с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15), авторской программой по физической культуре **В.И.Лях**. На изучение предмета «Общая физическая подготовка» отводится по 1 часу в неделю 1 класс - 33 часа, 2-4 класс - 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образа «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия**Выпускник научится:**

- *принимать и сохранять учебную задачу;*
- *учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;*
- *планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;*
- *учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;*
- *осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;*
- *оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;*
- *адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;*
- *различать способ и результат действия;*
- *вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- *адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;*
- *допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;*
- *учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;*
- *формулировать собственное мнение и позицию;*
- *договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;*
- *строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;*
- *задавать вопросы;*
- *контролировать действия партнера;*
- *использовать речь для регуляции своего действия;*
- *адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Выпускник научится:

1 класс

- ориентироваться в понятиях «общая физическая подготовка», «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;

2 класс

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий общей физической подготовкой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.

3 класс

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

4 класс

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий общей физической подготовкой 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 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;

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре

1 класс Основы знаний о легкой атлетике. Основные физические качества. Группировка. Правила контроля за физической нагрузкой

2 класс Основы знаний о легкой атлетике. Виды стартов. Стойки и передвижения баскетболиста. Основные знания о гимнастике

3 класс Основы знаний о легкой атлетике. Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения.

4 класс Основы знаний о легкой атлетике. Способы деления на команды. Основные физические качества. Группировка.

Физические упражнения

1 класс Бег на короткие дистанции. Подтягивание. Сгибание разгибание рук из упора лежа. Виды Стартов .Стартовый разгон. Вис на перекладине .Кроссовая подготовка. Подвижные игры. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.

2 класс Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Техника передвижения и

остановки прыжком. Подвижные игры. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разнo высотой отскока на месте и в движении Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки прыжком. ОРУ с набивным мячом. Изучение техники передачи мяча одной рукой. Перелазание через гимнастическое бревно перевалом. Наклон вперед на гимнастической скамье (см). Упражнения на гимнастическом бревне. (ходьба, повороты, соскок). Упражнения для туловища.

3 класс Сгибание разгибание рук из упора лежа. Старты. Стартовый разгон. Вис на перекладине. Подтягивание. Подвижные игры. Техника передвижения и остановки прыжком. Подвижные игры. Эстафеты. Спец. Беговые упр. бег 10мин. -Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте .Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упоры, седы.

4 класс Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. Разучивание верхней и нижней подачи мяча. «Пионербол». Разучивание верхней и нижней подачи мяча. «Пионербол». Ведение мяча, удар по мячу. Игра «Мини-футбол». Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.. Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. Мост из положения, стоя, акробатическая комбинация. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.

Тематическое планирование

1 класс	
Тема	Количество часов
<p><u>Легкая атлетика</u> -Основы знаний о легкой атлетике. ОФП -ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. -Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. -Совершенствование техники прыжка в длину с места. -Прыжок в высоту на месте. ОФП -ОФП. Бег на короткие дистанции. Подтягивание -ОФП. Сгибание разгибание рук из упора лежа П.И « Самый сильный» -ОФП. Виды Стартов .Стартовый разгон. Вис на перекладине . -ОФП. Кроссовая подготовка. Подвижные игры. -ОФП. Техника передвижения и остановки прыжком. Подвижные игры</p>	10 часов
<u>Подвижные игры</u>	11 часов

<ul style="list-style-type: none"> -ОФП. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Подвижные игры. -ОФП. Прыжки через скакалку. Подъем переворотом. Подвижные игры. -ОФП. Эстафеты. Спец. Беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подведение итогов. -Основы знаний. Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку -Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. -Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой -Подвижные игры с мячом. -Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты -Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. -Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку. -Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. 	
<p><u>Гимнастика с элементами акробатики</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. -Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. -Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости -Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. -Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты -Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. -Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и -Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и. -Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. -Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. -Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. -Веселые старты 	12 часов
<u>ИТОГО</u>	33 часа

2 класс	
<p><u>Легкая атлетика</u> Правила ТБ на занятиях л\а Основы знаний о легкой атлетике. ОФП. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОФП. Бег на 30 метров на результат. ОФП. Кроссовая подготовка. Подвижные игры. ОФП. Прыжок в длину с места на результат. ОФП. Виды стартов. Стартовый разгон. Эстафеты с предметами ОФП. Эстафеты. Спец. Беговые упражнения, бег 10мин на выносливость.. Челночный бег.</p>	9 часов
<p><u>Подвижные игры</u> -Правила ТБ на занятиях. ОФП. Стойки и передвижения баскетболиста -ОФП. Техника передвижения и остановки прыжком. Подвижные игры. -ОФП. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой -ОФП. Ведение мяча с разной высотой отскока на месте и в движении -ОФП. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки прыжком . Подвижные игры. -ОФП. ОРУ с набивным мячом. Изучение техники передачи мяча одной рукой -Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах. -ОФП. Изучение техники передачи мяча двумя руками -ОФП. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками -ОФП. Основы знаний. Стойки и передвижения волейболистов. Упражнения в парах с волейбольными мячами -ОФП. Верхняя передача мяча в парах. Упражнения в парах с волейбольными мячами</p>	11 часов
<p><u>Гимнастика с элементами акробатики</u> -Основные знания о гимнастике. ОФП. Упражнения на гимнастической скамье -Вис на перекладине . сгибание разгибание туловища в упоре лежа -ОФП. Прыжки через скакалку. сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры. -Перелазание через гимнастическое бревно перевалом. Наклон вперед на гимнастической скамье (см). -Упражнения на гимнастическом бревне. (ходьба, повороты, соскок) ОФП. Упражнения для туловища -Акробатика. Группировка, перекувырки, кувырки. ОФП. Упражнения для туловища</p>	6 часов
<p><u>Подвижные игры</u> -Вводное занятие: инструкция по ТБ. П.И «Гуси лебеди» -Подвижные игры. Эстафеты. П.И «Салки» -Прыжки через скакалку, «классики». П.И«Догони меня» -Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. «Вызов номеров»</p>	8 часов

<ul style="list-style-type: none"> -Эстафета по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей П.И «День и ночь» -Равномерный бег . Развитие выносливости. П.И «Волк во рву» -Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей. П.И «Горелки» -Эстафета с прыжками с ноги на ногу. П.И «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». 	
<p><u>ИТОГО</u></p>	<p>34 часа</p>
<p>3 класс</p>	
<p><u>Легкая атлетика</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Основы знаний о легкой атлетике. ОФП -ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. -Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. -Совершенствование техники прыжка в длину с места. -ОФП. Бег на короткие дистанции. Подтягивание -Бег на 30м. на результат. ОФП -ОФП. Сгибание разгибание рук из упора лежа. -ОФП. Старты. Стартовый разгон. Вис на перекладине . -ОФП. Подтягивание. Подвижные игры. -ОФП. Техника передвижения и остановки прыжком. Подвижные игры. -ОФП. Эстафеты. Спец. Беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подведение итогов -ОФП. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры. 	<p>12 часов</p>
<p><u>Подвижные игры</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -ОФП. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Подвижные игры. -Основы знаний. Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку -Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. -Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой -Подвижные игры с мячом. -Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. -Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. -Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. -Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. -Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. -Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. -Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель 	<p>12 часов</p>
<p><u>Гимнастика с элементами акробатики</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Акробатические упражнения. Перекаты. Стойка на лопатках. 	<p>10 часов</p>

<ul style="list-style-type: none"> -Кувырки вперёд и назад. Гимнастический мост. -Прыжки со скакалкой. -Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. -Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. -Броски большого мяча разными способами. -Спортивные эстафеты с мячами. -Организуемые команды и приёмы. Строевые упражнения. -Акробатические упражнения. Упоры, седы. -Веселые старты. ОФП. 	
ИТОГО	34 часа
4 класс	
<p><u>Легкая атлетика</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Основы знаний о легкой атлетике. ОФП -ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. -Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. -Совершенствование техники прыжка в длину с места. -Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и -Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и. -Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. -Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с разбега на результат. -ОФП. Эстафеты. Спец. Беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подведение итогов 	9 часов
<p><u>Подвижные игры</u></p> <p>- Инструктаж ТБ на уроках подвижных игр.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Способы деления на команды. Повторение считалок. - Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек». - Подвижные игры. Игры: «Вышибалы», «Пятнашки». Эстафеты с обручами. - Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». - ОРУ с мячами. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». - ОРУ с мячами. Доклад «Пионербол» правила игры. - Разучивание верхней и нижней подачи мяча. «Пионербол». - Разучивание верхней и нижней подачи мяча. «Пионербол». - Ведение мяча, удар по мячу. Игра «Мини-футбол» - Эстафеты с предметами. 	11 часов
<u>Гимнастика с элементами акробатики</u>	15 часов

<ul style="list-style-type: none"> -Основные знания о гимнастике. ОФП. -ОФП. Старты. Стартовый разгон. Вис на перекладине . -ОФП. Кроссовая подготовка. Подвижные игры. -ОФП. Техника передвижения и остановки прыжком. Подвижные игры. -ОФП. Прыжки через скакалку. Подъем переворотом. Подвижные игры. -ОФП. Сгибание разгибание рук из упора лежа П.И «самый сильный» -Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты -Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. -Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и. -Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и. -Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и. -Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и. -Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и. -Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и. -Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и. 	
<p><u>Подвижные игры</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Основы знаний. Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку -Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. -Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой -Подвижные игры с мячом. -ОФП. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Подвижные игры. -Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. -Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку -Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и. -Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и. 	9 часов
ИТОГО	34 часа