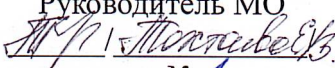
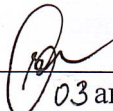
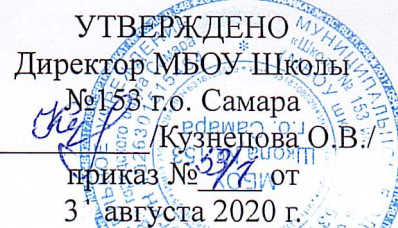


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Школа №153
имени Героя Советского Союза Авдеева М.В.» г.о. Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Руководитель МО

протокол № 1 от
03 августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
МБОУ Школы №153 г.о.
Самара
 /Афанасьева Е.А./
03 августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Школы
№153 г.о. Самара
/Кузнецова О.В./
приказ № 277 от
3 августа 2020 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
уровень образования
начальное общее образование
1-4 классы**

Составитель(и):
Трошенков Е.А.,
учитель физической культуре

2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с ФГОС ООО на основе следующих документов:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373(в редакции Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 года № 1241, от 22.09.2011 года № 2357, от 18.12.2012 года № 1060, от 29.12.2014 года № 1643, от 18.05.2015 года № 507, от 31.12.2015 года № 1576)
2. Основная общеобразовательная программа МБОУ Школы № 153 г.о. Самара
3. Федеральный перечень учебников . приказ № 345 от 28.12.2018 г. Министерства просвещения РФ
4. Предметная линия учебников:
В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС. М. Просвещение, 2016.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает распределение учебных часов по разделам курса и включает в себя: пояснительную записку, планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование учебного материала с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Учебный план школы предусматривает изучение физической культуры на этапе 1 класса 99 часов, 2-4 классов общего образования в объеме 102 часа:

В том числе: в 1 классе- 99 часов (3 ч. в неделю), во 2 классе-102 часа (3 ч. в неделю), в 3 классе-102 часа (3 ч. в неделю), в 4 классе-102 часа (3 ч. в неделю).

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- способность принимать активное участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи, излагать их содержание;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметными результатами:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельную деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

Предметные результаты:

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

-бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

-организация и проведение занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физические упражнения и выполнение их заданной дозировкой нагрузки;

-характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разным ученикам, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения⁴
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

2. Содержание учебного предмета, курса.

2.1. Согласно программе на изучение Физическая культура с 5 по 9 классы

Отводится 405 часов.

1 класс - 99 ч.

2 класс - 102 ч.

3 класс - 102 ч.

4 класс - 102 ч.

В МБОУ Школе № 153 г.о. Самара в учебном плане выделяется:

1 класс - 99 ч.

2 класс - 102 ч.

3 класс - 102 ч.

4 класс - 102 ч.

Итого 405 часов

2.3 Основное содержание тем (по классам)

1 класс

1. Легкая атлетика. Подвижные игры

Ознакомление со способами передвижения человека. Совершенствование прыжка в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.

Ознакомление с историей возникновения физкультуры в Древнем мире.

Обучение метание мал.мяча на дальность. Разучивание игры «Пятнашки».

Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости

Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья.

Разучивание игр «Два Мороза», «Запрещенное движение».

Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятие «физические качества» человека. Игры «Удочка», «Два Мороза».

Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание игры «Воробышки-попрыгунчики»

Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки»

Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале. Обучение метание предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы».

2. Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры

Разучивание ОРУ с обручем. Обучение прыжков на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание игры «Займи обруч»

Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Игра «Займи обруч»

Разучивание ОРУ с предметом. Совершенствование прыжков на двух и одной ноге через препятствие. Разучивание игры «Ловишки с хвостиком»

Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанию по гимнастической скамейке, метание мал.мяча в цель.

Развитие двигательных качеств: выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты»

Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Разучивание понятий : вис, упор. Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке». Разучивание игры «Совушка»

Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание игры «Передача мяча в туннеле»

3. Лыжная подготовка

Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке.

Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.

Обучение технике поворота на лыжах переступанием. Совершенствование движение на лыжах ступающим шагом в колонне.

Обучение технике скользящего шага.

Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом

Обучение спуску на лыжах без палок. Развитие выносливости в движении на лыжах без палок.

4. Элементы спортивных игр. Подвижные игры

Обучение правилам безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание упражнений с большим мячом. Обучение ловле мяча. Разучивание игры «Охотник и утки»

Совершенствование упражнений с большим мячом. Совершенствование навыков ловли большого мяча. Игра «Охотники и утки»

Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами.

Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание игры «Вышибалы»

Закрепление упражнений с малым мячом. Совершенствование навыков ловли малого мяча. Игра «Вышибалы»

Совершенствование ОРУ с малым мячом. Обучение броскам и ловле одной рукой. Разучивание игры «Снежки»

Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы»

Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными способами. Разучивание игры «Собачка»

Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Игра «Собачка»

Обучение ведению мяча на месте. Разучивание игры «Мяч из круга»

2 класс

1. Знания о физической культуре

Техника безопасности

Влияние физических упражнений на здоровье человека.

Организационно-методические указания

2. Легкая атлетика

Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну

Беговая змейка

Бег коротким, средним и длинным шагом. Понятие «короткая дистанция».

Бег на скорость, бег на выносливость

Бег с максимальной скоростью с высокого старта.

Тестирование бега на 30 м с высокого старта

Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м

Бег в чередовании с ходьбой до 150м.

Бег с преодолением препятствий.

Попрыгунчики

Прыжки с продвижением. Личная гигиена.

Дальний прыжок

Прыжки со скакалкой.

Техника метания мешочка на дальность.

Тестирование метания мешочка на дальность.

Упражнения с малым мячом.

Метание малого мяча цель.

Техника прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега, тестирование.

Тестирование прыжков в длину с места.

Беговые упражнения.

Прыжок в высоту с прямого разбега.

Круговая тренировка

Знакомство с эстафетами

Повторение техники прыжка в длину с места Тестирование.

Упражнение на выносливость

ОРУ Полоса препятствий. Урок познай себя

Круговая тренировка.

3. Способы физической деятельности

«Зачем нужен режим дня?»

Простейшие закалывающие процедуры.

Физическая нагрузка и её влияние на сердце.

4. Подвижные и спортивные игры

Правила в игре, их значение.

Игра «К своим флажкам».

Олимпийские игры, их история. Современные олимпийские игры.

Игра «Лиса и куры».

Игра «Два мороза».

Игра «Кто дальше бросит».

Игра «Пятнашки».

Игра «Прыгающие воробушки».

Игра «Метко в цель».

Повторение правил проведения эстафет.

Эстафеты с обручем.

Игра «Точный расчет». Роль слуха и зрения при движении человека

Игра «Караси и щука»

Эстафеты с мячом.

Игра «Зайцы в огороде».

5. Гимнастика с основами акробатики

Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись». Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.

Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками.

Игра «Совушка».

Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками.

Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.

Упоры, виды упоров.

Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.

Кувырок вперед с трех шагов.

Кувырок вперед с разбега.

Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.

Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.

Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.

Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.

Лазанье по канату.

Совершенствование лазанья по канату.

Произвольное преодоление простых препятствий.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. Специальные дыхательные упражнения

Танцевальные шаги. Контроль и регуляция движения.

Стойка на лопатках, мост

Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование

Стойка на голове

Висы на перекладине

Круговая тренировка

Прыжки со скакалкой

Вращение обруча

Обруч — учимся им управлять

6. Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе

Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.

Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.

Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше».

Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.

Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.

Повороты.

Торможение.

7. Подвижные и спортивные игры

Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай

Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».

Игра «Кто дальше бросит».

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Игра «Метко в цель».

Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).

Ловля мяча на месте и в движении.

Игра «Не оступись».

Игра «Мяч по кругу».

Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему»

Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».

Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.

Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».

Ведение мяча в парах.

Игра «У кого меньше мячей».

Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.

Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».

Игра «Мяч по кругу».

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».

3 класс

1. Знания о физической культуре

Техника безопасности

Влияние физических упражнений на здоровье человека.

Организационно-методические указания

2. Легкая атлетика

Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну

Беговая змейка

Бег коротким, средним и длинным шагом. Понятие «короткая дистанция».

Бег на скорость, бег на выносливость

Бег с максимальной скоростью с высокого старта.

Тестирование бега на 30 м с высокого старта

Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м

Бег в чередовании с ходьбой до 150м.

Бег с преодолением препятствий.

Попрыгунчики

Прыжки с продвижением. Личная гигиена.

Дальний прыжок

Прыжки со скакалкой.

Техника метания мешочка на дальность.

Тестирование метания мешочка на дальность.

Упражнения с малым мячом.

Метание малого мяча цель.

Техника прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега, тестирование.

Тестирование прыжков в длину с места.

Беговые упражнения.

Прыжок в высоту с прямого разбега.

Круговая тренировка

Знакомство с эстафетами

Повторение техники прыжка в длину с места Тестирование.

Упражнение на выносливость

ОРУ Полоса препятствий. Урок познай себя

Круговая тренировка.

3. Способы физической деятельности

«Зачем нужен режим дня?»

Простейшие закалывающие процедуры.

Физическая нагрузка и её влияние на сердце.

4. Подвижные и спортивные игры

Правила в игре, их значение.

Игра «К своим флажкам».

Олимпийские игры, их история. Современные олимпийские игры.

Игра «Лиса и куры».

Игра «Два мороза».

Игра «Кто дальше бросит».

Игра «Пятнашки».

Игра «Прыгающие воробушки».

Игра «Метко в цель».

Повторение правил проведения эстафет.

Эстафеты с обручем.

Игра «Точный расчет». Роль слуха и зрения при движении человека

Игра «Караси и щука»

Эстафеты с мячом.

Игра «Зайцы в огороде».

5. Гимнастика с основами акробатики

Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись». Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.

Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками.

Игра «Совушка».

Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками.

Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.

Упоры, виды упоров.

Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.

Кувырок вперед с трех шагов.

Кувырок вперед с разбега.

Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.

Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.

Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.

Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.

Лазанье по канату.

Совершенствование лазанья по канату.

Произвольное преодоление простых препятствий.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. Специальные дыхательные упражнения

Танцевальные шаги. Контроль и регуляция движения.

Стойка на лопатках, мост

Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование

Стойка на голове

Висы на перекладине

Круговая тренировка

Прыжки со скакалкой

Вращение обруча

Обруч — учимся им управлять

6. Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе

Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.

Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.

Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше».

Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.

Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.

Повороты.

Торможение.

7. Подвижные и спортивные игры

Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»

Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».

Игра «Кто дальше бросит».

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Игра «Метко в цель».

Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).

Ловля мяча на месте и в движении.

Игра «Не оступись».

Игра «Мяч по кругу».

Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему»

Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».

Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.

Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».

Ведение мяча в парах.

Игра «У кого меньше мячей».

Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.

Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».

Игра «Мяч по кругу».

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».

4 класс

1. Знания о физической культуре

Техника безопасности

Влияние физических упражнений на здоровье человека.

Организационно-методические указания

2. Легкая атлетика

Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну

Беговая змейка

Бег коротким, средним и длинным шагом. Понятие «короткая дистанция».

Бег на скорость, бег на выносливость

Бег с максимальной скоростью с высокого старта.

Тестирование бега на 30 м с высокого старта

Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м

Бег в чередовании с ходьбой до 150м.

Бег с преодолением препятствий.

Попрыгунчики

Прыжки с продвижением. Личная гигиена.

Дальний прыжок

Прыжки со скакалкой.

Техника метания мешочка на дальность.

Тестирование метания мешочка на дальность.

Упражнения с малым мячом.

Метание малого мяча цель.

Техника прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега, тестирование.

Тестирование прыжков в длину с места.

Беговые упражнения.

Прыжок в высоту с прямого разбега.

Круговая тренировка

Знакомство с эстафетами

Повторение техники прыжка в длину с места Тестирование.

Упражнение на выносливость

ОРУ Полоса препятствий. Урок познай себя

Круговая тренировка.

3. Способы физической деятельности

«Зачем нужен режим дня?»

Простейшие закаливающие процедуры.

Физическая нагрузка и её влияние на сердце.

4. Подвижные и спортивные игры

Правила в игре, их значение.

Игра «К своим флажкам».

Олимпийские игры, их история. Современные олимпийские игры.

Игра «Лиса и куры».

Игра «Два мороза».

Игра «Кто дальше бросит».

Игра «Пятнашки».

Игра «Прыгающие воробушки».

Игра «Метко в цель».

Повторение правил проведения эстафет.

Эстафеты с обручем.

Игра «Точный расчет». Роль слуха и зрения при движении человека

Игра «Караси и щука»

Эстафеты с мячом.

Игра «Зайцы в огороде».

5. Гимнастика с основами акробатики

Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись». Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.

Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками.

Игра «Совушка».

Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками.

Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.

Упоры, виды упоров.

Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.

Кувырок вперед с трех шагов.

Кувырок вперед с разбега.

Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.

Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.

Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.

Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.

Лазанье по канату.

Совершенствование лазанья по канату.

Произвольное преодоление простых препятствий.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. Специальные дыхательные упражнения

Танцевальные шаги. Контроль и регуляция движения.

Стойка на лопатках, мост

Стойка на ло-патках, «мост» — совершенствование

Стойка на голове

Висы на перекладине

Круговая тренировка

Прыжки со скакалкой

Вращение обруча

Обруч — учимся им управлять

6. Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе

Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.

Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.

Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше».

Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.

Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.

Повороты.

Торможение.

7. Подвижные и спортивные игры

Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»

Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».

Игра «Кто дальше бросит».

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Игра «Метко в цель».

Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).

Ловля мяча на месте и в движении.

Игра «Не оступись».

Игра «Мяч по кругу».

Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему»

Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».

Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.

Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».

Ведение мяча в парах.

Игра «У кого меньше мячей».

Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.

Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».

Игра «Мяч по кругу».

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».

2.4. Таблица тем по классам с указанием количества часов.

Распределение часов в 1 классе.

№	Раздел	1 класс
1	Легкая атлетика. Подвижные игры	24
2	Гимнастика с элементами акробатики	24
3	Лыжная подготовка	13
4	Элементы спортивных игр	20
5	Легкая атлетика	18
	Итого	99

Распределение часов во 2 классе.

№	Раздел	2 класс
1	Знания о физической культуре	3
2	Лёгкая атлетика	27

3	Способы физкультурной деятельности	3
4	Подвижные и спортивные игры	15
5	Гимнастика с основами акробатики	26
6	Лыжная подготовка	8
7	Подвижные и спортивные игры	20
	Итого	102

Распределение часов в 3 классе.

№	Раздел	3 класс
1	Знания о физической культуре	3
2	Лёгкая атлетика	27
3	Способы физкультурной деятельности	3
4	Подвижные и спортивные игры	15
5	Гимнастика с основами акробатики	26
6	Лыжная подготовка	8
7	Подвижные и спортивные игры	20
	Итого	102

Распределение часов в 4 классе.

№	Раздел	4 класс
1	Знания о физической культуре	3
2	Лёгкая атлетика	27
3	Способы физкультурной деятельности	3
4	Подвижные и спортивные игры	15
5	Гимнастика с основами акробатики	26
6	Лыжная подготовка	8

7	Подвижные и спортивные игры	20
	Итого	102