**ПРИЛОЖЕНИЕ**

К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

УЧРЕЖДЕНИЯ «НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №31»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**3-4 КЛАССЫ**

Составитель:

Долгих Галина Николаевна

учитель физической культуры

**Старый Оскол**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 3-4 классов (далее - Рабочая программа) разработана на основе примерной программы по физической культуре и пособия для учителей общеобразовательных учреждений «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы.

Рабочая программа рассчитана на 136 ч (по 2 ч в неделю).

Учебно - методический комплект включает в себя:

- Примерная программа по физической культуре. В сборнике «Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2ч. Ч 2. – 4-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2022.

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /В.И. Лях. - М.: Просвещение, 20212г.

- Учебник «Физическая культура», 1-4 классы, В.И.Лях. М.: Просвещение, 2022г.

В авторскую программу внесены изменения. В связи с отсутствием материально - технической базы для лыжной подготовки и плавания, материал темы «Лыжная подготовка» перераспределен на материал разделов «Кроссовая подготовка в разделе легкая атлетика» и «Подвижные игры», (в соответствии с рекомендациями Минобразования России «О занятиях по физической культуре в зимний период»: письмо Минобразования России от 07 сентября 2010г. № ИК – 13 74/ 19 и Письмо Минспорттуризма Росии 2010г. № ЮН-02-09/4912 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».).

**Цель данной программы** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха. З**адачи данной программы** • укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; • формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; • овладение школой движений; • развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; • формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей; • выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; • формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; • приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; • воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости вовремя выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение междпредметных связей.

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов Росси

**Формы и средства контроля**

**Оценка знаний учащихся по предмету «Физическая культура»**

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

**Оценка двигательных умений и навыков**

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

При проведении промежуточной аттестации учащихся учитывать результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 июля 2014 года № 08-88 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»

**Учебные нормативы по физической культуре для учеников 3-х классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 6.8 | 6.2 | 5.7 | 7.0 | 6.4 | 5.8 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м. | 10.2 | 9.8 | 8.9 | 10.5 | 10.0 | 9.3 |
| 3 | Бег 1000 м. | 6.50 | 5.50 | 5.10 | 7.00 | 6.30 | 5.50 |
| 4 | Бег 1500 м. | без | учета | врем. |  |  |  |
| 5 | Прыжки в длину с места | 120 | 150 | 175 | 110 | 140 | 160 |
| 6 | Многоскоки (8 прыжков) | 6 | 9 | 12.5 | 5 | 8.8 | 12.1 |
| 7 | Метание мяча в цель | 1 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 |
| 8 | Вис на согнутых руках | 2 | 12 | 20 | 2 | 8 | 25 |
| 9 | Подтягивания в висе | 1 | 4 | 5 | 3 | 8 | 15 |
| 10 | Сгибание рук в упоре лежа | 7 | 13 | 19 | 3 | 6 | 9 |
| 11 | Наклон вперед | 1 | 5 | 8 | 1 | 7 | 12 |
| 12 | Поднимание туловища(1мин.) | 23 | 31 | 41 | 20 | 30 | 40 |
| 13 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 35 | 55 | 70 | 80 | 100 | 115 |

**Учебные нормативы по физической культуре для учеников 4-х классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 6.6 | 5.8 | 5.4 | 6.6 | 6.0 | 5.5 |
| 2 | Бег 60 м. | 11.7 | 11.2 | 10.6 | 12.1 | 11.4 | 10.9 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.9 | 9.3 | 8.8 | 10.3 | 9.8 | 9.1 |
| 4 | Бег 1000 м. | 6.45 | 5.40 | 5.00 | 6.50 | 6.20 | 5.40 |
| 5 | Бег 2000 м. | без | учета | врем. |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с места | 130 | 160 | 185 | 120 | 150 | 170 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 220 | 260 | 300 | 180 | 220 | 260 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 17 | 21 | 26 | 12 | 15 | 17 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 5 | 14 | 23 | 3 | 10 | 18 |
| 10 | Подтягивания в висе | 2 | 5 | 6 | 4 | 11 | 16 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 9 | 15 | 21 | 4 | 7 | 16 |
| 12 | Наклон вперед | 1 | 6 | 9 | 2 | 7 | 13 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 25 | 35 | 44 | 20 | 30 | 38 |
| 14 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 45 | 75 | 90 | 95 | 115 | 125 |

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1- 4 классов направленна на достижение учащимися личностных, метапредметные и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты***

**•** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов

**•** развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

**•** развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

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

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты***

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;

• формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

**•** определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

•готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

•овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты***

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

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

•формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физический нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Повторение ранее изученного материала.

Возникновение первых соревнований и миф о Геракле. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные), правила их выполнения. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Определение уровня развития физических качеств Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

**Способы физкультурной деятельности**

Повторение ранее изученного материала.

Закаливание организма (обливание, душ). Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**.

Повторение ранее изученного материала.

Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики**

Повторение ранее изученного материала.

*Акробатические упражнения*: мост из положения лежа на спине.

*Гимнастические упражнения прикладного характера*: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения*.*

**Легкая атлетика**

Повторение ранее изученного материала.

*Бег:* с изменением темпа; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

*Прыжки*: в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Броски*: большого мяча (1 кг).

*Метание:* на дальность из–за головы.

**Кроссовая подготовка**

*Беговые упражнения:* Равномер­ный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км преодоление малых препятствий

**Подвижные игры**

Повторение ранее изученного материала.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики*»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»*: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал - садись», «Передай мяч головой» «Эстафета с ведением мяча».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Подвижная цель».

**Общеразвивающие физические упражнения**

Основные положения и движения рук, ног, туловища на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающие упражнений различной координационной сложности.

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

Повторение ранее изученного материала.

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Графическая запись физических упражнений.

**Способы физкультурной деятельности**

Повторение ранее изученного материала.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Игры и развлечения.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

.

Повторение ранее изученного материала.

Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**.

**Гимнастика с основами акробатики**

Повторение ранее изученного материала.

*Акробатические упражнения*: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера*: опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.

Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

**Легкая атлетика**

Повторение ранее изученного материала.

*Бег*: низкий старт с последующим стартовым ускорением, финиширование.

*Прыжки*: в высоту с прямого разбега согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски*: большого мяча (1 кг).

*Метание*: на дальность и на точность из-за головы.

**Кроссовая подготовка**

*Беговые упражнения:* Равномер­ный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км преодоление малых препятствий

**Подвижные игры**

Повторение ранее изученного материала.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений - «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень»; «Подвижная цель».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол*: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, подвижные игры «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей», игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Русская лапта:* Стойки и передвижения: приставными шагами боком, лицом и спиной.

**Общеразвивающие физические упражнения**

Основные положения и движения рук, ног, туловища на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающие упражнений различной координационной сложности.

**Тематическое планирование для 3 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела программы,  тема | Часы учебного времени |
| **I.** | **Основы знаний** | |
| 1 | **Современные Олимпийские игры**  Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). | В процессе урока |
| 2 | **Сердце и кровеносные сосуды**  Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями |
| 3 | **Органы чувств**  Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж­нения для органов зрения.  Орган осязания — кожа. Уход за кожей |
| 4 | **Органы дыхания**  Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. Важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках |
| 5 | **Тренировка ума и характера**  Режим дня, его содержание и прави­ла планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переме­нах, их значение для активного отды­ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к сис­тематическим занятиям физическими упражнениями.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций по соблюдению режима дня* |
| **II.** | **Что надо уметь**  **1-я четверть** | |
|  | **Легкоатлетические упражнения** | **7 часов** |
| 1 | *Овладение знаниями.* Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. |  |
| 2 | *Освоение навыков ходьбы и разви­тие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов. С перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам. |  |
| 3 | *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей.* Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150 м, с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость. |  |
| 4 | *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномер­ный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. |  |
| 5 | *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.* Бег в коридоре 30-40 см. из различныхи.п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м.). Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. |  |
| 6 | *Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 180°; по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбе­га с зоны отталкивания 30-50 см.; многоразовые (до 10 прыж­ков); тройной и пятерной и десятерной с места; в длину с разбега (согнув ноги). |  |
| 7 | *Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей.* Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. |  |
|  | **Подвижные игры** | **9 часа** |
| 1 | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. |  |
| 2 | *Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.* Ловля и передача мяча индивидуально, в парах стоя на месте.  *Закрепление держания, ловли, передачи мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча». |  |
| **III** | **Что надо уметь**  **2-я четверть** | |
|  | **Гимнастические упражнения** | **12 часов** |
| 1 | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, личная гигиена. |  |
| 2 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие с гимнастической скакалкой. |  |
| 3 | *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. |  |
| 4 | *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивания в висе, поднимание ног в висе. |  |
| 5 | *Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа и лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через гимнастическое бревно, коня. |  |
| 6 | *Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; авом, левом).вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. |  |
| 7 | *Освоение навыков равновесия.* Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м.); повороты на носках на одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90и 180 градусов; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). |  |
| 8 | *Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. |  |
| 9 | *Освоение строевых упражнений.* Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. |  |
| 10 | *Самостоятельные занятия.*  Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений. |  |
| 11 | Закрепление навыков акробатических упражнений, висов и упоров, лазания и перелезания, развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, правильной осанки, навыков равновесия*.* Подвижные игры «Удочка». Гимнастические эстафеты. |  |
| 12 | Совершенствование навыков, в опорных прыжках, равновесия, развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, правильной осанки*.* Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Игры с прыжками с использованием скакалки |  |
|  | **Подвижные игры** | **4ч.** |
| 13 | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. |  |
| 14 | *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Ловля и передача, мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. |  |
| 15 | *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мча мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.* Ведение мяча с изменением направления и скорости. |  |
| 16 | Броски в цель. Броски в цель в ходьбе и медленном беге. |  |
| **IV** | **Что надо уметь**  **3-я четверть** | |
|  | **Подвижные игры** | **10 часов** |
| 1 | *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мча мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве*. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. |  |
| 2 | Подвижные игры и эстафеты на материале волейбола. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Мяч водящему», «Вызови по имени», «Школа мяча», «Мяч ловцу», «Попади в корзину». |  |
| 4 | *Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.* Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини – баскетбол», «Мини – волейбол». |  |
| 5 | *Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* На одной и двух ногах на месте через длинную вращающуюся и короткую скакалку, с доставанием подвешенных предметов. |  |
| 6 | *Самостоятельные занятия.* Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ведении мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками. |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | **14 часов** |
|  | *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномер­ный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. |  |
| **V** | **Что надо уметь**  **4-я четверть** | |
|  | **Легкоатлетические упражнения** | **7 часов** |
| 1 | *Овладение знаниями.* Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. |  |
| 2 | *Освоение навыков ходьбы и разви­тие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов. С перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам. |  |
| 3 | *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей.* Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150 м, с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость. |  |
| 4 | *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.* Бег в коридоре 30-40 см. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м.). Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. |  |
| 5 | *Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5м) с расстояния 4—5 м. |  |
| 6 | Совершентсвовать навыки метанияМетание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5м) с расстояния 5—6 м. |  |
| 7 | *Самостоятельные занятия.* Равно­мерный бег (до 12 мин). Соревнова­ния на короткие дистанции (до 60 м. и 1000м.). Броски больших и ма­лых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). |  |

**Тематическое планирование для 4 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела программы,  тема | Часы учебного времени |
| **I.** | **Основы знаний** | **В процессе урока** |
| 1 | **Современные Олимпийские игры**  Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта |  |
| 2 | **Мозг и нервная система**  Местонахождение головного и спин­ного мозга в организме человека. Цен­тральная нервная система. Зависи­мость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Поло­жительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и централь­ной нервной системы в физкультур­ной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему |
| 3 | **Органы пищеварения**  Работа органов пищеварения.  Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и рабо­ты кишечника |
| 4 | **Пища и питательные вещества**  Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций правильного употребле­ния пищи* |
| 5 | **Самоконтроль**  Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение ро­ста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. При­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тести­рование физических (двигательных)  способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, вынос­ливости' гибкости. Выполнение ос­новных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на огра­ниченной площади опоры и с ограни­ченной пространственной ориентаци­ей. *Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля* |
| **II.** | **Что надо уметь**  **1-я четверть** | |
|  | **Легкоатлетические упражнения** | **7 часов** |
| 1 | *Овладение знаниями.* Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. |  |
| 2 | *Освоение навыков ходьбы и разви­тие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов. С перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам. |  |
| 3 | *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей.* Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150 м, с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость. |  |
| 4 | *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномер­ный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. |  |
| 5 | *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.* Бег в коридоре 30-40 см. из различныхи.п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м.). Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. |  |
| 6 | *Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 180°; по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбе­га с зоны отталкивания 30-50 см.; многоразовые (до 10 прыж­ков); тройной и пятерной и десятерной с места; в длину с разбега (согнув ноги). |  |
| 7 | *Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей.* Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. |  |
| 8 | *Самостоятельные занятия.* Равно­мерный бег (до 12 мин). Соревнова­ния на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные верти­кальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. |  |
|  | **Подвижные игры** | **9 часа** |
| 1 | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. |  |
| 2 | *Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.* Ловля и передача мяча индивидуально, в парах стоя на месте. *Закрепление держания, ловли, передачи мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча». |  |
| 3 | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. *Совершенствование держания, ловли, передачи мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча». |  |
| **III** | **Что надо уметь**  **2-я четверть** | |
|  | **Гимнастические упражнения** | **12 часов** |
| 1 | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, личная гигиена, режим дня, закаливание. |  |
| 2 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие с гимнастической скакалкой. |  |
| 3 | *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. |  |
| 4 | *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивания в висе, поднимание ног в висе. |  |
| 5 | *Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа и лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через гимнастическое бревно, коня. |  |
| 6 | *Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. |  |
| 7 | *Освоение навыков равновесия.* Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м.); повороты на носках на одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90и 180 градусов; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). |  |
| 8 | *Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. |  |
| 9 | *Освоение строевых упражнений.* Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. |  |
| 10 | *Самостоятельные занятия.*  Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений. |  |
| 12 | *Подвижные игры, соревнование на материале гимнастических упражнений.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.Закрепление и совершенствование навыков акробатических упражнений, висов и упоров, лазания и перелезания, в опорных прыжках, равновесия, прыжков развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, правильной осанки, навыков равновесия*.* Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Гимнастические эстафеты.Игры с прыжками с использованием скакалки | **4 часов** |
| **IV** | **Что надо уметь**  **3-я четверть** | |
|  | **Подвижные игры** | **10 часов** |
| 1 | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. |  |
| 2  3 | *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча мяча.* Ловля и передача, мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель. Броски в цель в ходьбе и медленном беге. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры и эстафеты на материале волейбола. *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мча мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Мяч водящему», «Вызови по имени», «Школа мяча», «Мяч ловцу», «Попади в корзину». |  |
| 4 | *Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.* Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини – баскетбол», «Мини – волейбол». |  |
| 5 | *Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* На одной и двух ногах на месте через длинную вращающуюся и короткую скакалку, с доставанием подвешенных предметов. |  |
| 6 | *Самостоятельные занятия.* Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ведении мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками. |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | **14 часов** |
|  | *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномер­ный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. |  |
| **V** | **Что надо уметь**  **4-я четверть** | |
|  | **Легкоатлетические упражнения** | **7 часов** |
| 1 | *Овладение знаниями.* Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. |  |
| 2 | *Освоение навыков ходьбы и разви­тие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов. С перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам. |  |
| 3 | *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей.* Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150 м, с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость. |  |
| 4 | *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномер­ный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. |  |
| 5 | *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.* Бег в коридоре 30-40 см. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м.). Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. |  |
| 6 | *Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5м) с расстояния 4—5 м.  Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5м) с расстояния 5—6 м. |  |
| 7 | *Самостоятельные занятия.* Равно­мерный бег (до 12 мин). Соревнова­ния на короткие дистанции (до 60 м. и 1000м.). Броски больших и ма­лых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). |  |
| 8 | *Подвижные игры на материале легкоатлетических упражнений.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Соревнова­ния (до 60 м. и до 1000 м.). Закрепление и совершенствование навыков в метаниях, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Перестрелка», «Мини-футбол». | **7 часов** |