

Приложение 2 к ООП НОО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура»
«Основы физической подготовки»
срок реализации – 3 года, для обучающихся 2-4 класса**

1. Результаты освоения программы внеурочной деятельности

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 этических 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, поиска средств её осуществления;
- формирование 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; осуществлять взаимный контроль 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 учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2 класс

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

- правилам и последовательности выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики.

Получит возможность научиться:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять акробатические и гимнастические упражнения; - выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

3 класс

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

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

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

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

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

- правилам и последовательности выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств; получит возможность научиться: - передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения; - выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; - выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в жизни:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

4 класс

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

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

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

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

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

- правилам и последовательности выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики.

Получит возможность научиться:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять акробатические и гимнастические упражнения; - выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

2. Содержание программы внеурочной деятельности

2 класс

Знания и о физической культуре	<p>Организационно-методические указания. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Выполнение организационно-методических требований. Физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека. Выполнение упражнений на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины</p>
Гимнастика с элементами акробатики	<p>Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Техника метания мешочка на дальность. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование метания малого мяча на точность. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега 14 на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Знакомство с мячами – хопами. Прыжки на мячах – хобах. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из – за головы на дальность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность (разные предметы). Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 1000 м. Объясняют основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях, технике высокого старта; Пробегают на скорость дистанцию 30м; Выполняют челночный бег 3x10 м,</p>

	<p>беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, прыжок в высоту спиной вперед Техника прыжка в длину с места; Бегают различные варианты эстафет; Выполняют броски набивного мяча от груди и снизу; Метают гимнастическую палку ногой; Преодолевают полосу препятствий; Выполняют прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед; Выполняют броски набивного мяча от груди, снизу и из –</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Торможение падением на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах. Подъем на склон «елочкой». Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах; Передвигаются на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них; Выполняют повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них; Выполняют повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них; 15 Выполняют подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них; Выполняют торможение падением; Проходят дистанцию 1,5 км на лыжах; Передвигаются на лыжах «змейкой»; Обгоняют друг друга; Играют в подвижную игру «Накаты</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>Подвижные игры. Подвижная игра «Кот и мыши». Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижные игры . Подвижная игра «Белочка – защитница». Броски и ловля мяча в парах . Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом. Упражнения и подвижные игры</p>

	<p>с мячом. Круговая тренировка. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры для зала. Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Воробы - вороны». Подвижные игры с мячом. Подвижные игры. Играют в подвижные игры; Руководствуются правилами игр; Выполняют ловлю и броски мяча в парах; Выполняют ведение мяча правой и левой рукой; Выполняют броски мяча через волейбольную сетку; Выполняют броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»; Выполняют броски мяча различными способами</p>
--	--

3 класс

Знания о физической культуре	<p>Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Закаливание. Волейбол как вид спорта. Выполняют организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; Выполняют строевые упражнения; Проводят закаливающие процедуры (обливание под душем); Дают ответы на вопросы к рисункам в учебнике.</p>
Гимнастика с элементами акробатики	<p>Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Варианты выполнения кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырки. Круговая тренировка. Стойка на голове. Стойка на руках. Круговая тренировка. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в три приема. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Круговая тренировка. Лазанье по наклонной</p>

	<p>гимнастической скамейке. Варианты 17 вращения обруча. Круговая тренировка. Тестирование вися на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.</p> <p>Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Составляют и выполняют комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации; Ведут наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; Выполняют строевые упражнения; Выполняют разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом; Выполняют разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки; Выполняют упражнения на внимание и равновесие; Выполняют наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа; Подтягиваются на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; Выполняют перекувырки, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад; Проходят станции круговой тренировки; Лазят по гимнастической стенке; Лазят по канату в три приема; Выполняют стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках; Прыгают со скакалкой, через скакалку и в скакалку. Вращение обруча.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Тестирование бега на 30м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10м. Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса 18 препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжки на мячах – хобах. Броски</p>

	<p>набивного мяча способами «от груди» и «снизу».</p> <p>Броски набивного мяча правой и левой рукой.</p> <p>Тестирование прыжка в длину с места.</p> <p>Тестирование метания малого мяча на точность.</p> <p>Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 1000 м. Техника высокого старта; Техника метания мешочка (мяча) на дальность; Пробегают дистанцию 30 м; Выполняют челночный бег 3 x 10 м на время; Прыгают в длину с места и с разбега; Прыгают в высоту с прямого разбега; Прыгают в высоту спиной вперед; Прыгают на мячах – хопках; Бросают набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой.</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный двухшажный ход на лыжах. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке. Передвигаются на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; Выполняют повороты на лыжах переступанием и прыжком; Переносят лыжи под рукой и на плече; Проходят на лыжах 1,5 км; Поднимаются на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; Спускаются со склона в основной стойке и в низкой стойке; Тормозят «плугом»; Передвигаются и спускаются со склона на лыжах.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Спортивная игра «Футбол». Контрольный урок по спортивной игре «Футбол». Подвижная игра «Перестрелка». Футбольные упражнения. Футбольные упражнения в парах. Различные</p>

	<p>варианты футбольных упражнений в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Подвижные игры. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Подготовка к волейболу. Контрольный урок по волейболу. Знакомство с баскетболом. Спортивная игра «Баскетбол». Спортивная игра «Футбол». Подвижная игра Флаг на башне». Спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. Дают пас ногами и руками; Выполняют передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой; Выполняют броски и ловлю мяча различными способами; Выполняют футбольные упражнения, стойку баскетболиста; Выполняют ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; Участвуют в эстафетах; Бросают мяч в баскетбольное кольцо различными способами.</p>
--	---

4 класс

Знания о физической культуре	<p>Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Спортивная игра «Футбол». Зарядка. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Физкультминутка. Выполняют организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; Выполняют строевые упражнения; Выполняют упражнения для утренней зарядки; Дают ответы на вопросы к рисункам в учебнике.</p>
Гимнастика с элементами акробатики	<p>Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование виса на время . Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Круговая тренировка. Стойка на голове и на руках. Гимнастические упражнения. Висы. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два приема. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Махи на гимнастических кольцах. Круговая тренировка. Вращение обруча. Круговая тренировка.</p>

	<p>Знакомство с опорным прыжком .Опорный прыжок. Контрольный урок по опорному прыжку. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Выполняют строевые упражнения, наклон вперед из 21 положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, опорный прыжок; Проходят станции круговой тренировки; Лазают по гимнастической стенке, по канату в два и три приема; Прыгают в скакалку самостоятельно и в тройках; Крутят обруч; Выполняют разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мяча, малыми и средними мяча</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Тестирование бега на 30м с высокого старта. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3 х 10м.Тестирование бега на 60 м с высокого старта.. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Тестирование метания мешочка на дальность. Бег на 1000 м. Пробегают 30 и 60м на время; Выполняют челночный бег; Метают мешочек на дальность и мяч на точность; Прыгают в длину с места и с разбега; Прыгают в высоту с прямого разбега, перешагиванием; Проходят полосу препятствий; Бросают набивной мяч способами «из</p>

	–за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой; Пробегают дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.
Лыжная подготовка	<p>Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Попеременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».</p> <p>Подвижная игра на лыжах «Накаты». Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке. Передвигаются на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; Выполняют повороты на лыжах переступанием и прыжком; Переносят лыжи под рукой и на плече; Проходят на лыжах 1,5 км; Поднимаются на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; Спускаются со склона в основной стойке и в низкой стойке; Тормозят «плугом».</p>
Подвижные и спортивные игры	<p>Техника паса в футболе. Контрольный урок по футболу. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения с мячом. Ведение мяча. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения. Контрольный урок по волейболу. Баскетбольные упражнения. Спортивная игра «Баскетбол». Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол».</p> <p>Спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. Дают пас ногами и руками; Выполняют передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой; Выполняют броски и ловлю мяча различными способами; Выполняют футбольные упражнения, стойку баскетболиста; Выполняют ведение мяча на</p>

	месте, в движении, правой и левой рукой; Участвуют в эстафетах; Бросают мяч в баскетбольное кольцо разными способами.
--	---

3. Тематическое планирование

2 класс		
№ раздела	Содержание	Количество часов
1.	Знания и о физической культуре	1
2.	Гимнастика с элементами акробатики	7
3.	Легкая атлетика	7
4.	Лыжная подготовка	9
5.	Подвижные игры	10
	Итого	34

3 класс		
№ раздела	Содержание	Количество часов
1.	Знания и о физической культуре	1
2.	Гимнастика с элементами акробатики	9
3.	Легкая атлетика	8
4.	Лыжная подготовка	7
5.	Подвижные и спортивные игры	9
	Итого	34

4 класс		
№ раздела	Содержание	Количество часов
1.	Знания и о физической культуре	1
2.	Гимнастика с элементами акробатики	7
3.	Легкая атлетика	9
4.	Лыжная подготовка	7
5.	Подвижные и спортивные игры	10
	Итого	34

