

## **Физическая культура 1 класс**

**Автор: Матвеев А. П.**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура», утвержденной МО РФ, в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, с учетом требований следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644, 31.12.2015 г. № 1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального рекомендуемых к использованию при реализации имеющих аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. №38)
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. МОН РФ Приказ №373 от 06.10.2009 г «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» М. «Просвещение» 2011 г
3. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.
4. Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений, реализующих программы общего образования (Приказ Министерства образования от 09.03.2004 № 1312).
5. Письмо Министерства образования Челябинской области от 28.03.2016 г. №03-02/2468 «О внесении изменений в основные образовательные программы начального общего, основного общеобразовательных организаций Челябинской области»
5. Методическое письмо ЧИППКРО «Об организации обучения в 1-4 классах в 2016-2017 уч. году». № 03-02/5361 от 17. 06. 2016 г.
6. Основная образовательная программа начального общего образования МКОУ СОШ №1
7. Учебный план МКОУ СОШ №1 на 2016-2017 учебный год.

По областному базисному учебному плану на изучение курса «Физическая культура» в 1 классе отведено 3 часа в неделю (99 часов в год). Тематическое планирование составлено на 99 часа.

**Целями** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## Содержание курса

Программа состоит из трех разделов:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент),  
«Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент),  
«Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». Раздел «Плавание» исключён из учебного материала, так как нет базы для проведения занятий. При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

Систематическое проведение игр формируют основные двигательные навыки и их качественные характеристики – быстроту, силу, выносливость. Эмоциональность игр предоставляет возможность для проведения личных качеств и инициативы. Спортивные игры относятся к подвижным, так как представляют собой игровую деятельность, характеризующуюся различными движениями, действиями и взаимоотношениями играющих. Однако спортивные игры – более сложная ступень, весьма сложная форма игровой деятельности. Применение подготовительных спортивных игр обеспечивает необходимую постепенность перехода к овладению техникой и тактикой спортивных игр. Во втором классе обучающиеся изучают элементы спортивных игр, играют в спортивные игры по упрощенным правилам или в подвижные игры с элементами спортивных игр. Таким образом, освоение спортивных игр позволяет подготовить обучающихся к овладению специальной техники и приемов для дальнейшего совершенствования в старших классах.

Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет учителю отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека

### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; спуски. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток.

Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекувырки. Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного

характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения

Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Подвижные и спортивные игры.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений

*На материале спортивных игр.* Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Баскетбол: передачи и ловля мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

*На материале легкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

*На материале лыжных гонок:* развитие координации, выносливости

## **Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура»**

### **1 класс**

#### **Личностные результаты**

У обучающегося будут сформированы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты**

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения
- демонстрировать уровень физической подготовленности

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- изменять направления и скорость движения различными способам;
- составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
- составлению комплексов утренней зарядки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 1).

*Таблица 1*

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями и пола	Коснуться пальцами и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Тематическое планирование уроков физической культуры 1 класс УМК «Перспектива» (99 ч.)**

Содержание курса	Тема раздела
<p><b>Физическая культура.</b></p> <p><b>Что такое физическая культура</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p><b>Как возникли физические упражнения.</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.</p> <p><b>Чему обучают на уроках физической культуры</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</p> <p><b>Кто как передвигается. Как передвигаются животные.</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.</p> <p><b>Как передвигается человек.</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)</p>	<p><b>Знания о физической культуре (3 ч)</b></p>
<p><b>Игры на свежем воздухе.</b></p> <p><b>Одежда для игр и прогулок.</b>                      Основные содержательные линии Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий.</p> <p><b>Подвижные игры.</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</p> <p><b>Режим дня. Что такое режим дня</b></p>	<p><b>Способы физкультурной деятельности (4 ч)</b></p>



*Основные содержательные линии.* Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.

### **Утренняя зарядка.**

*Основные содержательные линии.* Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.

### **Физкультминутка**

*Основные содержательные линии.* Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.

### **Личная гигиена**

*Основные содержательные линии.* Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.

### **Осанка. Что такое осанка**

*Основные содержательные линии.* Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.

### **Упражнения для осанки.**

*Основные содержательные линии.* Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).

### **Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника.**

*Основные содержательные линии.* Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.

### **Ступающий шаг.**

*Основные содержательные линии.* Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок

### **Скользящий шаг.**

*Основные содержательные линии.* Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.

### **Одежда лыжника.**

*Основные содержательные линии.* Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения.

**Команды лыжнику.**

*Основные содержательные линии.* Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.

**Строевые упражнения. Построения.**

*Основные содержательные линии.* Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.

**Исходные положения.**

*Основные содержательные линии.* Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.

**Основные способы передвижения. Простые способы передвижения**

*Основные содержательные линии.* Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.

**Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения**

*Основные содержательные линии.* Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.

**Как составлять комплекс утренней зарядки.**

*Основные содержательные линии.* Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.

**Подвижные игры.**

*Основные содержательные линии.* Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не

<p>оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»).</p> <p>Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.</p>	
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.</b></p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания. Комплексы упражнений утренней зарядки №№ 1, 2, 3.</p> <p><b>Комплексы физкультминуток.</b></p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка.</p> <p><b>Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.</b></p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</b></p> <p><b>Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</b></p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Организуемые команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!»</p> <p><b>Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.</b></p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения. Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.</p> <p>Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника</p>	<p><b>Физическое совершенствование (92 ч)</b></p>

их выполнения.

Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. Техника их выполнения.

Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.

Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине.

### **Акробатические комбинации.**

*Основные содержательные линии.* Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.

### **Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.**

*Основные содержательные линии.* Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.

### **Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.**

*Основные содержательные линии.* Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.

Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.

### **Легкая атлетика.**

**Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.**

*Основные содержательные линии.* Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).

**Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.**

*Основные содержательные линии.* Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с

поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).

### **Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.**

*Основные содержательные линии.* Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.

### **Подвижные и спортивные игры.**

**На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

*Основные содержательные линии.* Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»; «Смена мест».

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п..

**На материале легкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты. Основные содержательные линии.

Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т.п.

**На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

*Основные содержательные линии.* Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т.п.

### **На материале спортивных игр.**

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу.

*Основные содержательные линии.* Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).

**Баскетбол:** передачи и ловля мяча.

*Основные содержательные линии.* Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

**Подвижные игры разных народов.**

*Основные содержательные линии.* Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.

**Общеразвивающие физические упражнения.**

**На материале гимнастики с основами акробатики:** развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

*Основные содержательные линии.* Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.

**На материале легкой атлетики:** развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

*Основные содержательные линии.* Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.

**На материале лыжных гонок:** развитие координации, выносливости.

*Основные содержательные линии.* Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.

Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта.