Приложение №1 к Основной

общеобразовательной программе

основного общего образования

утверждена приказ№35 от 1.09.2015г.

(с изменениями от 31.08.2018г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета для обучающихся 1-4 классов

2018 г.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты**:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению [нормативов](about:blank) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**В результате освоения учебного предмета:**

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
* проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Содержание учебного предмета**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры*.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств*.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития*.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:[[1]](#footnote-1) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Примерное количество часов** |  | | | | | | |
| 5 класс | **6 класс** | **7 класс** | | **8 класс** | | **9 класс** |
| 1 | **Физическая культура как область знаний** | **В процессе урока** | Олимпийские игры древности.  Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическое развитие человека  Здоровье и здоровый образ жизни | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств*.*  Коррекция осанки и телосложения. | Олимпийское движение в России. Организация и проведение пеших туристических походов.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | | Современные Олимпийские игры*.* Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | | Физическая культура в современном обществе.  Техника движений и ее основные показатели  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. |
| 2 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **В процессе урока** | Влияние физических упражнений на основные системы организма. | Самонаблюдение и самоконтроль. | Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью) | | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.  Оценка техники  осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок | | Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития*.*  Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). |
|  | **Физическое совершенствование** | В процессе урока | Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | Упражнения для развития силовых, координационных, скоростно-силовых и выносливости | Упражнения для развития выносливости. | | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических | | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических |
| 3 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** |  |  | | | | | | |
|  | Легкая атлетика | **100 часов** | Беговые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча, ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; прыжки в высоту с разбега, высокий старт.  **20 часов** | Беговые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта. Челночный бег 3\*10 м.  Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Прыжки в высоту с разбега.  **20 часов** | | Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Прыжок в высоту с разбега  **20 часов** | Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.  Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».  **20 часов** | Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча на дальность. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание»  **20 часов** | |
|  | Гимнастика с основами акробатики | **90 часов** | Организующие команды и приемы, перестроения, размыкание и смыкание на месте. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах опорные прыжки, упражнения гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Лазание, перелезание, ползание.  **18 часов** | Организующие команды и приемы. Строевой шаг. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах опорные прыжки, упражнения гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине: вис согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).  **18 часов** | | Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах опорные прыжки, упражнения гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).  **18 часов** | Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. опорные прыжки, упражнения гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).  Элементы единоборств: стойки и передвижения в стойке, захват рук и туловища, борьба за предмет, упражнения по овладению приёмами страховки. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Бой петухов».  **18 часов** | Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах опорные прыжки, упражнения гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).  Элементы единоборств:  стойки и передвижения в стойке, захват рук и туловища, борьба за предмет, упражнения по овладению приёмами страховки. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Бой петухов».  **18 часов** | |
|  | Лыжная подготовка | **90**  **часов** | Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Передвижение на лыжах 3 км.  **18 часов** | Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы «ёлочкой», «лесенкой», спуски в основной, низкой стойке, повороты, торможение и поворот упором. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3.5 км. Игры: «С горки на горку», «Остановка рывком», Эстафета с передачей палок»  **18 часов** | | Передвижение на лыжах разными способами: Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом, поворот на месте махом, торможения, преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка».  **18 часов** | Передвижение на лыжах разными способами: одновременный одношажный ход (стартовый вариант), коньковый ход. Подъемы, спуски, торможение и поворот «плугом».  Прохождение дистанции 4.5км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»  **18 часов** | Передвижение на лыжах разными способами: попеременный четырехшажный ход, коньковый ход. Переход с попеременных на одновременные. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции до 5 км.  **16часов** | |
|  | Спортивные и подвижные игры | **50**  **часов** | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Броски одной и двумя руками на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  **10 часов** | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Броски одной и двумя руками на месте и в движении. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  **10 часов** | | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Баскетбол: ведение мяча в низкой. Средней и высокой стойке на месте, с изменением направления движения и скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками на месте и в движении. Перехват мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  **10 часов** | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, нападение быстрым прорывом. Прием мяча отраженного сеткой, Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Правила спортивных игр. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.  **10 часов** | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, отбивание мяча кулаком через сетку, удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага, взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите  ( тройка и малая через «заслон», восьмёрка). Правила спортивных игр. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.  **10 часов** | |
|  | Плавание | **10 часов** | Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.  **2 часа** | Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.  **2 часа** | | Плавание на груди и спине вольным стилем.  **2 часа** | Плавание на груди и спине вольным стилем.  **2 часа** | Плавание на груди и спине вольным стилем.  **2 часа** | |
|  | **Итого:** | **338**  **часов** | **68 часов** | **68 часов** | | **68 часов** | **68 часов** | **66 часов** | |

1. [↑](#footnote-ref-1)