

Приложение № 16
к основной образовательной программе
начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для 1-4 классов

2019

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	5
II. Содержание учебного предмета.....	7
III. Тематическое планирование.....	11

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Лицей № 182».

Программа направлена на реализацию средствами предмета «Физическая культура» основных задач образовательной области «Физическая культура»:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 был введен третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура». В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В соответствии с Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и **внеурочной форме**) в неделю, предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки.

Двигательная активность обучающихся **помимо уроков физической культуры** в образовательной деятельности может обеспечиваться за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;

- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

В соответствии с вышеизложенным на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 ч. из расчета 2 ч в неделю. В 1 классе — 66 ч (1 ч в неделю, 33 учебных недель), во 2 – 4 классах – по 70 ч (2 ч в неделю, 35 учебные недели в каждом классе).

Третий час физических занятий проводится за счет внеурочной деятельности.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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).

II. Содержание учебного предмета

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.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

Спортивные единоборства. Выполнение стойки, перемещения в стойке, захватов, освобождения от захватов, приемов самообороны и защиты, страховки и самостраховки, правила соревнований и судейства.

Спортивно-оздоровительный туризм. Ознакомление с техникой безопасности во время похода, подготовка к походу, ориентирование на местности, первая помощь при травмах, при экстремальных ситуациях.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2018).

III. Тематическое планирование

Темы, входящие в разделы программы	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы
1 – 4 класс	
Что надо знать	
<p>Когда и как возникли физическая культура и спорт.</p> <p>Современные Олимпийские игры.</p> <p>Что такое физическая культура.</p> <p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка): сердце и кровеносные сосуды; органы чувств; личная гигиена; закаливание; мозг и нервная система; органы дыхания; органы пищеварения; пища и питательные вещества; вода и питьевой режим; тренировка ума и характера; спортивная одежда и обувь; самоконтроль; первая помощь при травмах.</p>	
Что надо уметь	
1 класс – 66 часов	
<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Овладение знаниями.</p> <p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</p> <p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</p> <p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	17

<p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	
<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</p> <p>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Освоение навыков равновесия.</p> <p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Освоение строевых упражнений.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости,</p>	<p>10</p>

а также правильной осанки.	
<p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</p> <p>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</p>	17
<p>Плавание</p> <p>Овладение знаниями.</p> <p>Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.</p> <p>Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	7
<p>Лыжные гонки</p> <p>Овладение знаниями.</p> <p>Освоение техники лыжных ходов.</p>	11
Спортивные единоборства. Татарская национальная борьба.	2

Выполнение стойки, перемещения в стойке, захваты, освобождение от захватов, приёмы самообороны, защиты, страховки и самостраховки.	
Спортивно-оздоровительный туризм Ознакомление с техникой безопасности во время похода, подготовка к походу, ориентирование на местности, первая помощь при травмах, экстремальных ситуациях.	2
Твои физические способности 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	В течение учебного года
Твой спортивный уголок Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости	В течение учебного года
2 класс – 70 часов	
Лёгкая атлетика. Овладение знаниями. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	20

<p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</p> <p>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Освоение навыков равновесия.</p> <p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Освоение строевых упражнений.</p>	<p>10</p>

<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</p>	
<p>Спортивные и подвижные игры.</p> <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</p> <p>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</p>	<p>17</p>
<p>Плавание.</p> <p>Овладение знаниями.</p> <p>Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.</p> <p>Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	<p>7</p>
<p>Лыжные гонки.</p> <p>Овладение знаниями.</p> <p>Освоение техники лыжных ходов.</p>	<p>12</p>

<p>Спортивные единоборства (национальная борьба).</p> <p>Выполнение стойки, перемещения в стойке, захваты, освобождение от захватов, приёмы самообороны, защиты, страховки и само страховки.</p>	2
<p>Спортивно-оздоровительный туризм.</p> <p>Ознакомление с техникой безопасности во время похода, подготовка к походу, ориентирование на местности, первая помощь при травмах, экстремальных ситуациях.</p>	2
<p>Твои физические способности</p> <p>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</p>	В течение учебного года
<p>Твой спортивный уголок</p> <p>Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости</p>	В течение учебного года
3 класс – 70 часов	
<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Овладение знаниями.</p> <p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</p> <p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и</p>	20

<p>скоростных способностей.</p> <p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</p> <p>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Освоение навыков равновесия.</p> <p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Освоение строевых упражнений.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	10
<p>Спортивные и подвижные игры.</p>	17

<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</p> <p>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	
<p>Плавание.</p> <p>Овладение знаниями.</p> <p>Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.</p> <p>Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	7
<p>Лыжные гонки.</p> <p>Овладение знаниями.</p> <p>Освоение техники лыжных ходов.</p>	12
<p>Спортивные единоборства (национальная борьба).</p> <p>Выполнение стойки, перемещения в стойке, захваты, освобождение от захватов, приёмы самообороны, защиты,</p>	2

страховки и самостраховки.	
Спортивно-оздоровительный туризм. Ознакомление с техникой безопасности во время похода, подготовка к походу, ориентирование на местности, первая помощь при травмах, экстремальных ситуациях.	2
Твои физические способности 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	В течение учебного года
Твой спортивный уголок Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости	В течение учебного года
4 класс – 70 часов	
Лёгкая атлетика. Овладение знаниями. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	20

<p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</p> <p>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Освоение навыков равновесия. Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</p> <p>Освоение строевых упражнений.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	<p>10</p>
<p>Спортивные и подвижные игры.</p> <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие</p>	<p>17</p>

<p>скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</p> <p>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	
<p>Плавание.</p> <p>Овладение знаниями.</p> <p>Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.</p> <p>Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	7
<p>Лыжные гонки.</p> <p>Овладение знаниями.</p> <p>Освоение техники лыжных ходов.</p>	12
<p>Спортивные единоборства (национальная борьба).</p> <p>Выполнение стойки, перемещения в стойке, захваты, освобождение от захватов, приёмы самообороны, защиты, страховки и само страховки.</p>	2
<p>Спортивно-оздоровительный туризм.</p> <p>Ознакомление с техникой безопасности во время похода,</p>	2

подготовка к походу, ориентирование на местности, первая помощь при травмах, экстремальных ситуациях.	
<p>Твои физические способности</p> <p>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</p>	В течение учебного года
<p>Твой спортивный уголок</p> <p>Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости</p>	В течение учебного года

Заместитель директора
по содержанию образования

(подпись)

В.А. Долгих