**Содержание рабочей программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Необходимое количество часов для ее изучения** | **Основные изучаемые вопросы темы** |
|  | Основы знаний | В процессе урока | Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. *Приемы закаливания.*Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).  |
|  | Легкая атлетика | 8часов | В циклических и ациклических локомоциях: с максимально скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 7—9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7—9 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3-5 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м. |
|  | Спортивные игры | 18 часов | В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка занятий. Помощь в судействе. Подготовка и проведение подвижных игр и игровых заданий. |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 8часов | В гимнастических и акробатических упражнениях: строевые упражнения, выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в ширину (высота 100-110 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя (с помощью); лазанье по канату в два приема. |
|  | Плавание | 68 часов | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 100-150 м по 3-4 раза. Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. |
|  |  |  |  |