

Приложение №12
к основной общеобразовательной
программе начального общего образования

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

для 1-4 классов

Составители: Безносова
Светлана Николаевна, Вяткина Юлия
Сергеевна, Ларина Наталья Александровна,
Семенова Татьяна Анатольевна,
Смолякова Ольга Владимировна,
Уханова Татьяна Александровна
учителя начальной школы
Первой квалификационной категории
МКОУ «Новосидоровская средняя
общеобразовательная школа имени 25 героев
12 пограничной заставы»

село Новая Сидоровка
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся начальной школы разработана на основании следующих нормативных документов:

Закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа № 373 Министерства образования и науки РФ от 6 ноября 2009 г.» Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» в действующей редакции;

Примерной программой по учебному предмету «Физическая культура» под редакцией В.И.Ляха, А.А.Задневича , рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации и

ориентированной на использование УМК: В.И. Лях «Физическая культура.

Учебник для общеобразовательных учреждений. 1- 4 классы. – М.: Просвещение, 2014.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Место данного предмета в решении задач формирования ууд

Предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование **универсальных учебных действий** через формирование навыков здорового образа жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Для решения этих задач предмет «Физическая культура» реализует деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно - ориентированных принципов.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в

единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи:

- 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

На уроках физической культуры целесообразна опора на связи с природоведением (закаливание, требования к одежде ученика, работа мышц, режим дня и т. д.), математикой (измерение длины прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега и т. д.), музыкально-ритмическим воспитанием (красота движений, поз), историей (возникновение физических упражнений и развитие физической культуры).

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2 - 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе), Весь объем учебного времени распределен по годам обучения.

Особенности организации учебного процесса

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры принято подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе занимаются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Особенность организации образовательного процесса в 1 классе заключается в том, что содержание учебного материала в адаптационный период (первая четверть) осваивается в рамках внеурочных форм организации образовательного процесса: целевых прогулок, экскурсий, игр на свежем воздухе и др.

Особенностью контроля обучающихся в 1 классе первой четверти второго класса является безотметочное обучение. Основные функции контроля: обучающие, развивающие, воспитывающие и контролирующие могут нести на себе следующий инструментарий контроля: устное тестирование, рефлексия, что позволяет формировать навыки самооценки и самоконтроля.

Методы организации деятельности учащихся

Основные методы используемые в начальных классах фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности урока и большой нагрузки. Это лучший способ организации коллектива.

При поточном методе учащиеся поочередно один за другим выполняют упражнения. Этот метод чаще всего применяют при совершенствовании умений и навыков, а также для увеличения нагрузки.

При групповом способе, каждая группа занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные упражнения. Групповой способ может применять, только после того, как учащиеся будут достаточно подготовлены к самостоятельной работе..

Индивидуальный метод используется для исправления ошибок и недостатков при разноуровневом обучении. На контрольных уроках для подведения итогов.

Методы и формы контроля

Знаний по физической культуре. С целью проверки знаний используются методы:

- метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

- тест метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них, должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

- метод демонстрация весьма эффективен при проверки знаний обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги обучающихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять посильную трудность для обучающихся. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления обучающимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из полученных обучающимся знаний, двигательных умений и навыков, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования должно быть достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, необходимых для продолжения образования.

В итоговой оценке должны быть выделены две составляющие:

результаты промежуточной аттестации обучающихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений, продвижение в достижении планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования;

результаты итоговых работ, характеризующие уровень освоения обучающимися основных формируемых способов действий в отношении к опорной системе знаний, необходимых для обучения на следующей ступени общего образования.

Итоговая оценка освоения основной образовательной программы начального общего образования проводится образовательным учреждением и направлена на оценку достижения обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Результаты итоговой оценки освоения основной образовательной программы начального общего образования используются для принятия решения о переводе обучающихся на следующую ступень общего образования.

Обобщенная оценка этих и других личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований.

Общая характеристика учебного предмета

Программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание 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.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс

Личностные результаты

- формирование внутренней позиции школьника;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Познавательные

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению упражнений.

Коммуникативные

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Предметн

ые Учащиеся научатся:

- 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

Учащиеся получат 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 способами;
- составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
- составлению комплексов утренней зарядки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

2 класс.

Личностные результаты

- 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 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

Регулятивные

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- формирование действия моделирования;
- осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;
- осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные

- рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр;

- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

Предмет

Учащиеся научатся:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Учащиеся получают возможность научиться:

- правилам выполнения закаливающих процедур,
- общим правилам определения уровня развития физических качеств;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

3 класс

Личностные результаты

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

- рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; □ понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметн

ые Учащиеся научатся:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).

Учащиеся получают возможность научиться:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

4 класс

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;
- адекватно оценивать собственное поведение.

Познавательные

- формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметн

ые Учащиеся научатся:

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять, передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

1 класс

Знания о физической культуре (в процессе учебных занятий)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики(17часов)

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика(21час)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка (19 часов)

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры (42часа)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «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».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре(в процессе учебных занятий)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической культуры деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики(18часов)

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика(21час)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжная подготовка (21 час)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры (42часа)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре (в процессе учебных занятий)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика (21 час)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжная подготовка (21 час)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры (42 часа)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре(в процессе учебных занятий)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики(18часов)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

Легкая атлетика(21час)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжная подготовка (21 час)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры (42часа)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Учебно - тематический план

№	Разделы программы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	Знания о физической культуре	В процессе учебных занятий			
1	Гимнастика с основами акробатики	17	18	18	18
2	Легкая атлетика	21	21	21	21
3	Лыжная подготовка	19	21	21	21
4	Подвижные и спортивные игры	42	42	42	42
итого		99	102	102	102

Тематическое планирование 1класс

№ уро ка	Тема урока	Кол- во час
Легкая атлетика - 11 часов		
1	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Строевые упражнения. Ходьба и бег.	1
2	Виды ходьбы. Виды бега.	1
3	Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением 30м, 60м	1
4	Челночный бег 3*10 м	1
5	Бег на короткие и длинные дистанции.	1
6	Виды прыжков.	1
7	Прыжки в длину с места.	1
8	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
9	Метание малого теннисного мяча.	1
10	Метание малого теннисного мяча с места в цель.	1
11	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками из- за головы (от груди) из положения сидя на полу.	1
Подвижные игры - 20 часов		
12	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1
13	Игра «Класс, смирно!». Эстафеты.	1
14	Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1
15	Игра «Третий лишний». Встречная эстафета.	1
16,17	Игры «Метко в цель», «Третий лишний».	2
18,19	Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит».	2
20	Игра «Пустое место». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1
21,22	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	2
23	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки».	1
24	Игра «Салки – выручалки». Эстафеты с обручами.	1
25,26	Игры «Пятнашки», «Гуси - лебеди».	2
27	Игра «Третий лишний». Эстафета с мячами.	1
28,29	Игры «Салки - выручалки». «Зайцы в огороде».	2
30,31	Игры «Море волнуется раз», «Лисы и куры».	2
Гимнастика - 17 часов		
32	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение и перестроение.	1
33	Строевые упражнения.	1
34	Строевой шаг; размыкание и смыкание. Построение в круг	1
35	Название основных гимнастических снарядов. Группировка. Обучение перекатам в группировке.	1
36,37	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	2
38	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые руки.	1
39,40	Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на носках, на гимнастической скамейке.	2
41,42	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через скамейку (мячи).	2
43,44	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	2
45	Лазание по гимнастической скамейке в упоре лёжа. Перелезание через препятствия.	1
46,47	Перелезание через препятствие. Перелезание через коня.	2
48	Лазание по канату. Перелезание через коня.	1
Лыжная подготовка – 19 часов		

49	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Построение с лыжами. Укладка лыж на снег и надевание креплений.	1
50,51	Разучить технику ступающего шага (без палок). Прохождение ступающим шагом до 500м.	2
52,53	Закрепить обучение ступающему шагу. Прохождение ступающим шагом (скользящим шагом) дистанцию до 500м.	2
54,55	Повороты на месте переступанием.	2
56,57	Скользящий шаг без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.	2
58,59	Подъем на склон (без палок) и спуск в низкой стойке; подъем ступающим шагом.	2
60,61	Скользящий шаг без палок. Подъем и спуск со склона.	2
62,63	Передвижение скользящим шагом с палками. Низкая стойка при спуске.	2
64,65	Передвижение скользящим шагом с палками и без палок. Эстафета.	2
66,67	Пройти в среднем темпе дистанцию до 500м(1000м) с палками. Эстафета.	2
Подвижные игры на основе баскетбола - 22 часа		
68	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	1
69,70	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	2
71,72	Передача мяча снизу на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	2
73,74	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	2
75,76	Передача мяча снизу на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	2
77,78	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча. Игра «Передал-садись».	2
79,80	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча. Передача мяча. Игра «Выстрел в небо». Эстафеты с мячами.	2
81,82	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	2
83,84	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	2
85,86	Ведение мяча на месте. Игра «Охотники и утки».	2
87,88	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	2
89	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	1
Легкая атлетика - 10 часов		
90,91	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Виды ходьбы. Виды бега. Бег 30м,60м.	2
92	Челночный бег 3*10 м	1
93	Бег на короткие и длинные дистанции.	1
94	Прыжок в длину с места.	1
95	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
96	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
97	Метание малого мяча в цель.	1
98	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.	1
99	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы (от груди) с положения сидя на полу.	1

Тематическое планирование 2 класс

№ уро ка	Тема урока	Кол- во
Легкая атлетика - 11 часов		
1	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Строевые упражнения. Виды ходьбы. Виды бега.	1
2	Бег с ускорением 30м, 60м	1
3	Челночный бег 3*10 м	1
4	Бег на короткие и длинные дистанции.	1
5	Бег в равномерном темпе.	1
6	Виды прыжков.	1
7	Прыжки в длину с места.	1
8	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
9	Метание малого теннисного мяча.	1
10	Метание малого теннисного мяча с места в цель.	1
11	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками из- за головы (от груди) из положения сидя на полу.	1
Подвижные игры - 18 часов		
12,13	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	2
14,15	Игры«Салки – выручалки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с обручами.	2
16,17	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	2
18,19	Игры «Западня», «Конники - спортсмены». Эстафеты с мячами.	2
20,21	Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит».	2
22,23	Игры «Пустое место». «Попрыгунчики воробушки». Эстафета «Верёвочка под ногами».	2
24,25	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	2
26	Игры «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики воробушки».	1
27	Игра «Салки на одной ноге».	1
28,29	Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты с обручами.	2
Гимнастика – 18 часов		
30	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Инструктаж по Т.Б. Построение и перестроение. Строевые упражнения.	1
31	Строевой шаг; размыкание и смыкание. Построение и перестроение.	1
32	Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги.	1
33	Группировка. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги.	1
34,35	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги, из стойки, перекал вперёд в упор присев.	2
36,37	Построение и перестроение. Разновидности висов.	2
38	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис спиной к гимнастической стенке.	1
39	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.	1
40,41	Вис спиной к гимнастической стенке. поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	2
42	Лазание и по гимнастической стенке с перехватом и перестановкой ног.	1
43,44	Лазание по наклонной скамейке (в упоре присев, стоя, лёжа)	2
45	Стойка на гимнастическом бревне.	1
46	Лазание и по гимнастической стенке с перехватом и перестановкой ног. Перелезание (конь, бревно, скамейка)	1
47	Перелезание (конь, бревно, скамейка)	1
Лыжная подготовка – 21 часов		
48	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Построение с лыжами. Укладка лыж на снег и надевание креплений.	1

49,50	Ступающий шаг, скольжение без палок. Прохождение дистанции скольльзящим шагом до 1000м.	2
51,52	Повороты переступанием на месте, после движения. Эстафета.	2
53,54	Скольльзящий без палок. Подъём и спуск.	2
55,56	Скольльзящий с палками. Подъём и спуск. Прохождение дистанции ступающим шагом с палками до 1000м.	2
57,58	Подъем на склон (без палок) и спуск в низкой стойке; подъем ступающим шагом. Эстафета.	2
59,60	Скольльзящий шаг. Подъем и спуск со склона. Прохождение дистанции ступающим шагом до 1000м (1500м)	2
61,62	Передвижение скольльзящим шагом с палками. Низкая стойка при спуске.	2
63,64	Передвижение скольльзящим шагом с палками и без палок. Эстафета.	2
65,66	Пройти в среднем темпе дистанцию до1000м(1500м).Эстафета.	2
66,68	Передвижение скольльзящим шагом. Подъём и спуск. Эстафеты.	2
Подвижные игры на основе баскетбола - 24 часа		
69	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Бросок мяча. Ловля и передача в движении. Игра «Попади в обруч».	1
70,71	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Бросай и поймай».	2
72,73	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Бросай и поймай». Игра «Передача мячей в колоннах».	2
74,75	Ведение на месте правой(левой) рукой. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	2
76,77	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу».	2
78	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель. Игра «Передал-садись».	1
79,80	Ведение на месте правой(левой) рукой. Эстафеты с мячами. Игра «Передача мяча в колоннах»	2
81,82	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	2
83,84	Ведение в движении правой (левой) рукой.. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в корзину».	2
85,86	Ловля и передача в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину».	2
87,88	Ловля и передача в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Не давай мяч водящему».	2
89,90	Ловля и передача в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Эстафеты.	2
91,92	Ловля и передача в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).Игра «Гонка мячей по кругу»	2
Легкая атлетика - 10 часов		
93,94	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Виды ходьбы. Виды бега. Бег 30м,60м.	2
95,96	Челночный бег 3*10 м. Бег в равномерном темпе.	2
97	Прыжок в длину с места.	1
98	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
99	Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов способ «перешагивание»	1
100	Метание малого теннисного мяча в вертикальную неподвижную мишень.	1
101	Метание малого мяча в цель.	1
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы (от груди) с положения сидя на полу.	1

Тематическое планирование 3 класс

№ уро-ка	Тема урока	Кол-во
Легкая атлетика - 11 часов		
1	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Строевые упражнения. Виды ходьбы. Виды бега.	1
2	Бег с ускорением 30м, 60м	1
3	Челночный бег 3*10 м	1
4	Бег на короткие и длинные дистанции.	1
5	Бег в равномерном темпе.	1
6	Виды прыжков. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов способ «перешагивание»	1
7	Прыжки в длину с места.	1
8	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
9	Метание малого теннисного мяча в вертикальную неподвижную мишень.	1
10	Метание малого теннисного мяча с места в цель.	1
11	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками из- за головы (от груди) из положения сидя на полу.	1
Подвижные игры - 18 часов		
12,13	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Игры «Заяц без логова», «Удочка».	2
14,15	Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто обгонит». Эстафеты с мячами.	2
16	Игра «метко в цель». Эстафета.	1
17,18	Игры «Кто обгонит», «Конники - спортсмены».	2
19,20, 21	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Защита укрепления». Эстафеты с обручами.	3
22,23	Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву».	2
24,25	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», Эстафеты.	2
26,27	Игры «Кузнечики», «Наступление».	2
28,29	Игры «Паровозики», «Точный расчёт». Эстафеты.	2
Гимнастика – 18 часов		
30	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения.	1
31	Строевой шаг; размыкание и смыкание. Построение и перестроение.	1
32	Кувырок вперёд (2-3 кувырка). Стойка на лопатках согнув ноги. Мост из положения лёжа на спине.	1
33	Кувырок вперёд (2-3 кувырка). Стойка на лопатках согнув ноги. Мост из положения лёжа на спине.	1
34,35	Акробатическая комбинация.	2
36,37	Построение и перестроение. Разновидности висов.	2
38,39	Перестроение в две шеренги, из шеренг в два круга. Вис на согнутых руках.	2
40,41	Подтягивание в висе. Вис спиной к гимнастической стенке. поднимание согнутых и прямых ног.	2
42	Лазание и по гимнастической стенке с перехватом и перестановкой ног.	1
43,44	Лазание по наклонной скамейке (в упоре присев, стоя, лёжа)	2
45,46	Стойка на гимнастическом бревне. Перелезание (конь, бревно, скамейка)	2
47	Перелезание (конь, бревно, скамейка)	1
Лыжная подготовка – 21 часов		
48	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Построение с лыжами. Укладка лыж на снег и надевание креплений. Ступающий шаг.	1
49,50	Ступающий шаг. Поворот на месте вокруг носков лыж. Прохождение дистанции скользящим шагом до 1000м.	2

51,52	Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой» Эстафета.	2
53,54	Попеременный двухшажный ход. Подъём и спуск.	2
55,56	Попеременный двухшажный ход. Скользящий с палками. Подъём и спуск. Прохождение дистанции ступающим шагом с палками до 1000м.	2
57,58	Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» и спуск в низкой стойке; Эстафета.	2
59,60	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции скользящим шагом до 1000м (1500м)	2
61,62	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 1500м	2
63,64	Прохождение дистанций изученными ходами. Эстафеты.	2
65,66	Прохождение дистанций изученными ходами. Подъём «лесенкой». Торможение «плугом».	2
66,68	Прохождение дистанций в среднем темпе до 1500м. Эстафеты.	2
Подвижные игры на основе баскетбола - 24 часа		
69,70	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Броски в цель. Ловля и передача в движении. Ведение на месте со сменой рук. Игра «Попади в обруч».	2
71,72	Ведение правой(левой) рукой на месте и в движении шагом. Игра «Мяч - среднему».	2
73,74	Броски в цель. Ловля и передача в движении. Ведение правой(левой) рукой на месте и в движении шагом. Игра «Борьба за мяч»	2
75,76	Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	2
77,78	Ловля и передача на месте в треугольниках. Игра «Гонка мячей по кругу».	2
79,80	Ловля и передача на месте в квадратах. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка»	2
81,82	Ловля и передача на месте в круге. Ведение с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	2
83,84	Ловля и передача на месте в круге. Ведение с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «школа мяча».	2
85,86, 87	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	3
88,89	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра «Не давай мяч водящему». Игра в мини- баскетбол.	2
90	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты. Игра в мини- баскетбол.	1
91	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини- баскетбол.	1
92	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини- баскетбол.	1
Легкая атлетика - 10 часов		
93	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Виды ходьбы. Виды бега. Встречная эстафета.	1
94,95	Бег в равномерном темпе. Бег 30м,60м.	2
96	Челночный бег 3*10 м.	1
97	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1
98	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
99	Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов способ «перешагивание»	1
100	Метание малого теннисного мяча в вертикальную неподвижную мишень.	1
101	Метание малого мяча в цель.	1
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы (от груди) с положения сидя на полу.	1

Тематическое планирование 4 класс

№ уро-ка	Тема урока	Кол-во
Легкая атлетика - 11 часов		
1	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Строевые упражнения. Виды ходьбы. Виды бега. Круговая Эстафета.	1
2	Бег на короткие и длинные дистанции.	1
3,4	Бег с ускорением 30м, 60м. Челночный бег 3*10 м	2
5	Бег в равномерном темпе.	1
6	Виды прыжков. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов способ «перешагивание»	1
7	Прыжки в длину с места.	1
8	Прыжок в длину с разбега способ «согнув ноги»	1
9	Метание малого теннисного мяча в вертикальную неподвижную мишень.	1
10	Метание малого теннисного мяча с места в цель; на дальность.	1
11	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками из- за головы (от груди) из положения сидя на полу.	1
Подвижные игры - 18 часов		
12,13	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Игры «Разведчики и часовые», «Космонавты».	2
14,15	Игры«Через кочки и пенёчки», «Кто обгонит». Эстафеты с мячами.	2
16,17	Игры «Прыжки по полоскам», «Белые медведи»	2
18,19	Игры «Пятнашки»,«Волк во рву». Эстафеты с обручами.	2
20,21	Игры «Вызов номеров», «Зайцы в огороде», «Защита укрепления».	2
22,23	Игры «Удочка», «Невод». Эстафеты.	2
24,25	Игры «Метко в цель», «Посадка картошки».	2
26,27	Игры «Кузнечики», «Наступление». Эстафеты.	2
28,29	Игры «парашютисты», «Точный расчёт». Эстафеты.	2
Гимнастика – 18 часов		
30	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения.	1
31,32	Строевой шаг; размыкание и смыкание. Построение и перестроение. Кувырок вперёд, назад.	2
33,34, 35	Акробатическая комбинация.	3
36,37	Построение и перестроение. Разновидности висов.	2
38,39	Вис на согнутых руках. Поднимание ног в висе.	2
40,41	Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе.	2
42,43	Лазание и по гимнастической стенке с перехватом и перестановкой ног.	2
44	Лазание по наклонной скамейке (в упоре присев, стоя, лёжа)	1
45	Стойка на гимнастическом бревне. Перелезание (конь, бревно, скамейка)	1
46,47	Перелезание (конь, бревно, скамейка)	2
Лыжная подготовка – 21 часов		
48	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Построение с лыжами. Укладка лыж на снег и надевание креплений. Прохождение дистанций в среднем темпе до 1500м.	1
49,50	Скольльзящий ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	2
51,52	Поворот переступанием. Торможение «плугом».	2
53,54	Попеременный двухшажный ход. Подъём и спуск.	2
55,56	Попеременный двухшажный ход. Скользящий с палками. Подъём и спуск. Прохождение дистанции ступающим шагом с палками до 2000м.	2

57,58	Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» и спуск в низкой стойке; Эстафета.	2
59,60	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции со средней скоростью до 2000м	2
61,62	Прохождение дистанции средней скоростью до 2000м. Эстафеты на скорость.	2
63,64	Спуск, торможение, поворот, подъём.	2
65,66	Прохождение дистанций изученными ходами. Эстафеты.	2
66,68	Прохождение дистанций до 1000м. (соревнования) Эстафеты.	2
Подвижные игры на основе баскетбола - 24 часа		
69,70	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение на месте с высоким отскоком.	2
71	Ведение на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
72	Ведение на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	1
73,74	Ведение на месте с низким отскоком. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	2
75,76	Ловля и передача мяча. Ведение правой(левой) рукой на месте и в движении.Игра «Подвижная цель».	2
77,78	Ловля и передача на месте в квадратах. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка»	2
79,80	Ловля и передача на месте в круге. Эстафеты. Игра в мини- баскетбол.	2
81,82	Ловля и передача на месте в круге. Ведение с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини- баскетбол.	2
83,84	Ловля и передача на месте в круге. Ведение с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини- баскетбол.	2
85	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини- баскетбол.	1
86,87	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини- баскетбол.	2
88,89	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини- баскетбол.	2
90	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини- баскетбол.	1
91	Ловля и передача мяча в движении в квадратах Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини- баскетбол.	1
92	Ловля и передача мяча в движении в квадратах Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини- баскетбол.	1
Легкая атлетика - 10 часов		
93	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Виды ходьбы. Виды бега. Встречная эстафета.	1
94	Бег 30м,60м.	1
95	Бег в равномерном темпе.	1
96	Челночный бег 3*10 м.	1
97	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1
98	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
99	Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов способ «перешагивание»	1
100	Метание малого теннисного мяча в вертикальную неподвижную мишень.	1
101	Метание малого мяча в цель.	1
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы (от груди) с положения сидя на полу.	1

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Сводная таблица оценочных нормативов уровня физической подготовки 2 классов

№	Нормативы уровня физической подготовки	мальчики			девочки		
		О ц е н к а					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 1000 метров, (в минутах, секундах)	5,40	5,56	7,41	6,0	6,40	8,00
2	Прыжки со скакалкой (30 секунд)	40	30	20	40	30	20
3	Метание малого мяча 150 грамм, на дальность. (в метрах, сантиметрах)	20	18	16	12	9	7
4	Бросок набивного мяча, 1 кг. сидя ноги врозь, двумя из-за головы. (в метрах, сантиметрах)	2,5	2,0	1,5	2,5	2,0	1,5
5	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой. (за 30 секунд, количество раз).	17	13	10	13	10	5
6	Лазание по канату. (в метрах)	2	1,5	1	2	1,5	1
7	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу. (количество раз)	17	14	7	10	7	4
Баскетбол							
8	Передача мяча двумя от груди в парах (за 20 секунд, количество раз)	12	10	7	12	10	7
9	Броски в корзину (10 бросков, количество раз)	5	4	2	5	4	2
Волейбол (пионербол)							
10	передача через волейбольную сетку (количество раз)	5	3	2	5	3	2

11	Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. (10 бросков, количество раз)	5	4	3	5	4	3
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	---	---	---	---

Сводная таблица оценочных нормативов уровня физической подготовки 3-4 классов

№	Нормативы уровня физической подготовки	мальчики			девочки		
		О ц е н к а					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 1000 метров, (в минутах, секундах)	4,40	5,37	5,50	5,23	6,23	7,46
2	Бег 1500 метров	Без учёта времени					
3	Прыжок в длину с разбега (сантиметрах)	270	200	150	230	170	130
4	Прыжки со скакалкой (60 секунд)	50	40	20	80	50	30
5	Метание малого мяча 150 грамм, на дальность. (в метрах, сантиметрах)	22	20	16	15	12	10
6	Бросок набивного мяча, 1 кг. сидя ноги врозь, двумя из-за головы.(в метрах, сантиметрах)	3,5	3,00	2,5	3,5	3,00	2,5
7	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой.(за 30 секунд, количество раз).	25	18	11	20	15	9
8	Лазание по канату (в метрах)	1,5	1,0	0,5	1,0	0,5	0,3
9	Поднимание прямых ног до 90 ° , из виса спиной к гимнастической стенке, хватом снизу. (количество раз)	12	9	5	10	8	5
10	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу.(количество раз)	20	15	8	12	8	4
Баскетбол							
11	Передача мяча двумя от груди в парах (за 20 секунд, количество раз)	13	10	5	12	9	4
12	Броски в корзину (10 бросков, количество раз)	5	4	2	5	4	2
13	Два шага бросок в корзину	По технике исполнения					
Волейбол (пионербол)							
14	Верхняя прямая передача над собой в круге R – 180 см. (количество раз)	8	6	4	6	4	2
15	Бросок мяча через волейбольную сетку 4 метра от средней линии. (10 бросков, количество раз)	6	4	2	6	4	2

Материально – техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Деятельность	Раздел	Комплекты инвентаря и оборудования
Учебные занятия по культуре	Спортивные сооружения	спортивный зал
		пришкольный стадион
Спортивно – оздоровительная деятельность	Гимнастика	подвесной снаряд для канатов
		канат для лазанья
		козёл гимнастический
		мост гимнастический
		мат поролоновый
		мат жесткий гимнастический
		коврик гимнастический
		стенка гимнастическая
		скамейка гимнастическая 4м
		перекладина навесная
		скакалка короткая
		скакалка длинная
		обруч гимнастический
		палка гимнастическая
	Спортивные игры	щит баскетбольный с кольцами
		мяч баскетбольный
		сетка волейбольная
		мяч волейбольный
		мяч футбольный
	Легкая атлетика	конусы игровые
		секундомер электронный
		стойка для прыжков в высоту
		планка для прыжков в высоту
		флажки разметочные
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	мяч теннисный
		кегли
		лыжи
гантели		
эспандер кистевой		
эспандер резиновый		

Список литературы:

1. Гуревич, И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. - М.: Высшая школа, 1994.
2. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Мишин, Б.И.– М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
3. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.
4. Рабочие программы. Лях ,В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников Лях, В.И. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2011г.
5. Семенов, В.Б., Трапезникова З.В. Тестирование обучающихся на уроках физической культуры (раздел «Волейбол») /ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2008.-32с.
6. Семенов, В.Б. Оценка результатов деятельности обучающихся на уроках физкультуры (раздел «Баскетбол»)/ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2007-51с.
7. Федеральный закон. «О физической культуре и спорте» от 29.12.2012 г. № 273–ФЗ.
8. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Физическая культура / Министерство образования Российской Федерации. От 05.03.2004г. №1089 – М., 2004. – 24с

Ссылки на интернет ресурсы:

Сайт Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/>

