

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС НОО, основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ с. Луговское, адресована для обучающихся 1-4 классов по программе «Школа России».

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательном учреждении. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физкультуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями- достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно- спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- Овладение школой движения;
- Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усиления мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, методики

программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и других.

Общая характеристика курса.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм, а также в зависимости от состояния здоровья обучающихся (на основании медицинских заключений) деление их на группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

Место курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405 часов): в 1 классе - 99 часов, во 2 классе – 102 часа, в 3 классе – 102 часа, в 4 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе было указано: «третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 часов на четыре года обучения (по 3 часа в неделю).

№	Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре	6	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	19	42	42	30
3	Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные упражнения.	34	25	25	31
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	40	35	35	41
	Количество уроков в неделю	3	3	3	3
	Количество учебных недель	33	34	34	34
	Итого	99	102	102	102

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

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.

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 обучающегося;
- 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, 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).

Содержание курса.

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.

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, физкультминуток, 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 приёмы. Строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в и.п., переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. 2. Кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. 1 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 со сходом вперёд 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 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.

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 лёгкой 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; подачи; приём и передача мяча; подвижные игры на основе волейбола.

Тематическое планирование 1-4 классы 3 ч в неделю, всего 405 часов.

Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Что надо знать.	
Когда и как возникли физическая культура и спорт.	Сравнение физкультуры и спорта эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называние движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучение рисунков, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.
Современные Олимпийские игры. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.	Объяснение смысла символики и ритуалов Олимпийских игр. Определение цели возрождения Олимпийских игр. Объяснение роли Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называние известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.
Что такое физическая культура. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физкультуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Роль и значение занятий физкультурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.	Раскрытие понятия «Физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развитие человека. Определение признаков положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.	Устанавливание связи между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеристика основных частей тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполнение упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнавание свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
Сердце и кровеносные сосуды. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий	Устанавливание связи между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объяснение важности занятий физическими упражнениями,

физическими упражнениями.	катаниями на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.
Органы чувств. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Органы осязания – кожа. Уход за кожей.	Устанавливание связи между развитием физических качеств и органами чувств. Объяснение роли зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполнение специальных упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
Личная гигиена. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смены нательного белья). Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.	Научение правильному выполнению правил личной гигиены. Ответы на вопросы к рисункам. Анализ ответа своих сверстников. Оценка своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.	Узнавание правила проведения закаливающих процедур. Анализ правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Оценка своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Ответы на вопросы к рисункам. Анализ ответов своих сверстников.
Мозг и нервная система. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.	Получение представления о работе мозга и нервной системы. Ответы на вопросы к рисункам. Анализ ответов своих сверстников. Обоснование важности рекомендаций, как беречь нервную систему.
Органы дыхания. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	Получение представления о работе органов дыхания. Выполнение упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
Органы пищеварения. Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.	Получение представлений о работе органов пищеварения. Комментирование схемы органов пищеварения человека. Объяснение, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.
Пища и питательные вещества. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для получения затраченной	Узнавание какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Ответы на вопросы к рисункам. Анализ ответов своих

<p>энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p>	<p>сверстников. Обоснование важности рекомендаций правильного употребления пищи. Оценка своих привычек, связанных с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
<p>Вода и питьевой режим. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов.</p>	<p>Усваивание азотов питьевого режима во время тренировки и похода. Ответы на вопросы к рисункам. Анализ ответов своих сверстников.</p>
<p>Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</p>	<p>Научение правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определение назначения утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Ответы на вопросы к рисункам. Анализ ответов своих сверстников. Оценка своих привычек, связанных с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Руководство правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализ ответов своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерения роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса. Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных и.п., на ограниченной площади</p>	<p>Научение правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организм справляется с физическими нагрузками. Определение основных показателей физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеристика величины нагрузки по показателям ЧСС. Оформление дневника самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполнение контрольных упражнений. Результаты контрольных упражнений записывают в</p>

<p>опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.</p>	<p>дневник самоконтроля. Оценка своих навыков самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины, потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.</p>	<p>Руководство правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Оценка своих знаний о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подведение итогов игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>
<p>Что надо уметь</p>	
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание (1-2 класс) <u>Овладение знаниями.</u> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. <u>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</u> Ходьба обычная, на носках. На пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. <u>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</u> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5 м, 3x10 м, эстафеты с бегом на скорость. <u>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</u> Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. <u>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</u> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (1 кл), от 10 до 20 м (2 кл). Соревнования (до 60 м). <u>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</u> На одной и на двух ногах на</p>	<p>Освоение основных понятий и терминов в беге, прыжках, метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описание техники выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Демонстрация вариативного выполнения упражнений в ходьбе. Применение вариативных упражнений в ходьбе для развития координационных способностей. Выбор индивидуального темпа ходьбы, контроль его по ЧСС.</p> <p>Описание техники выполнения беговых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение ошибок .</p> <p>Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега по ЧСС</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включение прыжковых упражнений в различные формы занятий по физкультуре. Применение прыжковых</p>

месте, с поворотом на 90°; с продвижением на одной и двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку с 3-4 шагов разбега; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и двух ногах на месте и с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многократные (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения, в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м. бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и стены. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и.п. на дальность.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин) . Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)

упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепление в играх навыка прыжков и развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Описание техники выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.

Демонстрация вариативного выполнения метательных упражнений.

Составление комбинации из числа разученных упражнений и выполнение их.

3-4 классы.

Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8 минут, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 кл), от 40 до 60 м (в 4 кл). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в

Усвоение правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.

Демонстрация вариативного выполнения упражнений в ходьбе. Применение вариативных упражнений в ходьбе для развития координационных способностей. Выбор индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по ЧСС. Взаимодействие со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включение упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физкультуре.

Описание техники выполнения беговых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.

Демонстрация вариативного выполнения беговых упражнений.

Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега по ЧСС. Взаимодействие со сверстниками в процессе усвоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Описание техники выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют ошибки в процессе освоения. Демонстрация вариативного выполнения прыжковых упражнений. Применение прыжковых упражнений для развития координационных, скоростно-силовых

высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания ; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (до 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные(до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)

способностей, выбор индивидуального темпа передвижения, контроль физической нагрузки по ЧСС.

Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включение прыжковые упражнения в различные формы занятий по физкультуре.

Описание техники метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрация вариативного выполнения метательных упражнений. Применение упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включение метательных упражнений в различные формы занятий по физкультуре.

Включение беговых, прыжковых и метательных упражнений в различные формы занятий по физкультуре. Составление комбинации из числа разученных упражнений и выполнение их.

<p>Бодрость, грация, координация. 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>Объяснение названия и назначения гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивание комплекса упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p>
<p>1 – 2 классы <u>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</u> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. <u>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</u> Группировка; перекуты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекут вперед в упор присев; кувырок в сторону. <u>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</u> Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. <u>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</u> Лазанье по гимнастической стенке ; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно(высота до 60 см) <u>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</u> Перелезание через гимнастического коня.</p>	<p>Описывание состава и содержания общеразвивающих упражнений с предметами и составление комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывание техники акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывание техники гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказание помощи сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждение появления ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывание техники упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывание помощи сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивание техники упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывание техники опорных прыжков и осваивают ее. Оказание помощи сверстникам при</p>

<p><u>Освоение навыков равновесия.</u> Стойка на носках, на одной ноге(на полу, на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><u>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</u> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><u>Освоение строевых упражнений.</u> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два(четыре) шага разомкнись!».</p> <p><u>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</u> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p>	<p>освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывание техники упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Освоение техники упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказание помощи сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описание технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивание техники танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказание помощи сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различение строевые команды. Точное выполнение строевых приемов.</p> <p>Описание состава и содержания общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждение появления ошибок и соблюдение правил безопасности.</p>
<p>3 – 4 классы</p> <p><u>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</u> Перекаты в группировке с последующей</p>	<p>Описывание состава и содержания акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа</p>

опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис согнувшись, подтягивание в виси, поднятие ног в виси.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня, перелезание через препятствия.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый –второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; движение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

разученных упражнений.

Описывание техники на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составление гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывание техники упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказание помощи сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивание техники упражнений в лазанье и перелезании, предупреждение появления ошибок и соблюдают правила безопасности. Описание и осваивание техники опорных прыжков, соблюдение правил безопасности.

Описание и осваивание техники упражнений на гимнастической скамейке и бревне. Составление комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивание техники танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывание помощи сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывание техники осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.

Точное выполнение строевых приёмов

<p><u>Самостоятельные занятия.</u> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>	<p>Составление комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдение правила безопасности.</p>
<p>Играем все! Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. 1-2 классы. <u>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</u> Подвижные игры «К своим флажкам!», «Два мороза», «Пятнашки». <u>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</u> Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». <u>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</u> Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». <u>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</u> Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p>	<p>Руководство правилами игр, соблюдение правил безопасности.</p> <p>Организация и проведение совместно со сверстниками подвижных игр, осуществление судейства. Описание техники игровых действий и приёмов, осваивание их самостоятельно, выявление и устранение типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдение правил безопасности. Использование действий данных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использование подвижных игр для активного отдыха.</p>
<p>3-4 классы <u>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</u> Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». <u>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</u> Подвижные игры « Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». <u>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</u> Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдение правил безопасности.</p> <p>Организация и проведение совместно со сверстниками подвижных игр, осуществление судейства.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдение правил безопасности.</p>

<p>мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. <u>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</u> Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», « Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». <u>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</u> Подвижные игры « Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», варианты игр в футбол, мини-волейбол. <u>Самостоятельные занятия.</u> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и в беге.</p>	<p>Использование подвижных игр для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдение правил безопасности.</p> <p>Использование подвижных игр для активного отдыха.</p> <p>Использование действия данных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применение правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Включение упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<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 до, во время, и после физических нагрузок. тестирование физических способностей.</p>	<p>Раскрытие понятия «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполнение основных упражнений для развития гибкости, быстроты, согласования движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями.</p>
<p>Твой спортивный уголок</p> <p>примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособление для развития силы, гибкости, координации и выносливости.</p>	<p>Выбор совместно с родителями спортивного инвентаря и снарядов для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений.</p> <p>Оборудование вместе с родителями спортивного уголка</p>

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

- Стандарт начального общего образования по физической культуре;
- Примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1 – 4 классы);
- Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- Методические издания по физической культуре для учителей.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- Стенка гимнастическая
- Бревно гимнастическое напольное
- Скамейки гимнастические
- Перекладина гимнастическая
- Перекладина навесная
- Комплект навесного оборудования (мишени, перекладины)
- Маты гимнастические
- Мячи набивные (1 кг)
- Скакалки гимнастические
- Мячи малые (теннисные, резиновые)
- Обручи гимнастические
- Кольца пластмассовые разного размера
- Планка для прыжков в высоту
- Стойки для прыжков в высоту
- Рулетка измерительная (10м, 50 м)
- Щиты с баскетбольными кольцами
- Большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные, волейбольные)
- Стойки волейбольные
- Сетка волейбольная
- Мячи средние резиновые

- Гимнастические кольца
- Аптечка медицинская

Список методической литературы.

- Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 1-4 кл. -М., 2014г.
- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2014.Физкультура:
- Методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2015.
- Методика преподавания гимнастики в школе. - М., 2014.
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. - М., 2015г.
- Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. - М.,2016г.
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2014.
- Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2014.
- Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. - М., 2014.-Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. - М., 2015.
- Журнал «Физическая культура в школе»
- Настольная книга учителя физической культуры Г. И. Погадаев 2014 год.
- Сборник нормативных документов физическая культура Москва 2015 год.
- Стадион во дворе Н. П. Клусов, А. А. Цуракн Москва 2014 год.
- Уроки волейбола. С.Оинума Москва 2013 год.
- Подготовка молодого футболиста. Москва 2014 год.
- Методика обучения физической культуре 1-11класс. Л.В. Байбородова, И. М. Бунин, 2013год.
- Спортивные игры. Учебное пособие Ю.Н.Портных.
- Лыжный спорт.Физкультура и спорт 2015 год.
- Подвижные игры. Пособие Л.В. Былеева. Москва 2016год.
- Оценка качества подготовки выпускников основной школы М. Образования России 2013 г.
- Внеклассные мероприятия в средней школе М.В. Ведякин 2014 г.
- Журнал «Физкультура в школе»

Тематическое планирование 3 класс

№ п\п	Тема	Дата проведения		Уплотнение
		По плану	Фактически	
Легкая атлетика (20 часов)				
1\1	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».			
2\2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.			
3\3	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт П\И:»Подвижная цель»			
4\4	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт П\И:»Белые медведи»			
5\5	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.			
6\6	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой П\И:»Прыжки по полоскам»			
7\7	Техника челночного бега. Прыжки в длину с места. п/и «Волк во рву»».			
8\8	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «Удочка».			
9\9	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.			
10\10	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по			

	два.			
11\11	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Перебежка с построениями».			
12\12	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Погоня»			
13\13	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине. П\И: «Охотники и утки»			
14\14	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. П\И: «Два мороза»			
15\15	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине			
16\16	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. П\И :»К своим флажкам»			
17\17	Перестроения. Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. п/и «Мяч водящему»			
18\18	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и: «Прыгающие воробышки»			
19\19	Перестроения. Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры»			
20\20	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.			
Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 часов)				
21\1	<u>Инструктаж по ТБ</u> во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.			
22\2	Подвижные игры «Быстро встать в строй», «К своим флажкам»			
23\3	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. П\И: «Играй, играй, мяч не теряй»			

24\4	Передача и ловля мяча на месте в парах. П\И: «Мяч водящему»			
25\5	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Гонка мяча по кругу».			
26\6	Урок-игра. Эстафеты.			
27\7	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.			
28\8	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте. П\И:»У кого меньше мячей»			
29\9	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.			
30\10	Урок-игра. п/и «Вызови по имени», « Овладей мячом», «»Космонавты»			
31\11	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.			
32\12	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Школа мячей».			
33\13	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»			
34\14	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай», « Гонка мячей по кругу»			
35\15	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.			
36\16	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. П\И:»Попади в обруч»			
37\17	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».			
	Гимнастика с элементами			

	акробатики (25 часов)			
38\1	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.			
39\2	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.			
40\3	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.			
41\4	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.			
42\5	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.			
43\6	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.			
44\7	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.			
45\8	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.			
46\9	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.			
47\10	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.			
48\11	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.			
49\12	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.			
50\13	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.			

51\14	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.			
52\15	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.			
53\16	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза			
54\17	Кувырок вперед из упора присев.			
55\18	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой , согнув ноги.			
56\19	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи.			
57\20	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.			
58\21	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).			
59\22	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».			
60\23	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во бору»			
61\24	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой			
62\25	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».			
Спортивные игры с элементами подвижных игр (18 часов)				
63\1	Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.			
64\2	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Игра: «К своим флажкам			
65\3	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой			
66\4	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой			
67\5	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в			

	коленном суставе ног. «Играй-играй мяч не теряй».			
68\6	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».			
69\7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей».			
70\8	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».			
71\9	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.			
72\10	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал - садись».			
73\11	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».			
74\12	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».			
75\13	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».			
76\14	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).			
77\15	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».			
78\16	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.			
79\17	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.			
80\18	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»			
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (22 ч.)				

81\1	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.			
82\2	Прыжки через скакалку. Мета-ние мяча			
83\3	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд			
84\4	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд			
85\5	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».			
86\6	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».			
87\7	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Прыгающие воробышки», «Лиса и куры».			
88\8	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».			
89\9	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. П\и: «Прыгающие воробышки»			
90\10	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			
91\11	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Ловля обезьян».			
92\12	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры».			
93\13	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Хищники», «От линии до линии».			
94\14	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».			
95\15	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».			

96\16	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так».			
97\17	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра:»Удочка»			
98\18	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Волк во рву», «Прыжки по полоскам».			
99\19	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Охотники и утки».			
100\20	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).П\И : «Прыжки челноком»			
101\21	Бег 1500 м без учета времени. П/ и «Метко в цель».			
102\22	П\И. « Играй, играй, мяч не теряй»». Соревнования.			