

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное учреждение города Кургана

"Гимназия № 30"

РАССМОТРЕНО

и ПРИНЯТО

**Педагогическим советом
Гимназии**

**Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.**

СОГЛАСОВАНО

Советом Гимназии

**протокол № 1
от «30» августа 2023 г.**

УТВЕРЖДЕНО

**директор МАОУ
"Гимназия № 30"**

**Н.М. Кабанькова
Приказ № 275/1**

от «30» августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

**г. Курган,
2023г.**

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования от 6 октября 2009 г. № 373).
- на основе примерной программы по предмету «Физическая культура».
- Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «Гимназия № 30»
- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011).

В настоящее время решается задача – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Считаю необходимым усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой.

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 определенные двигательные действия, активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

1. совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
2. обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
3. развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
4. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
5. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;
6. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

II. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
- 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 меж предметных 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 первого 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 2 «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 3 «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.

III. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания учащихся.

Согласно учебному плану гимназии 30 всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 ч, из них в 1 классе 66 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели), по 68 ч - во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

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.

V. Планируемые результаты.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

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:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

VI. Учебно-тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Знания о физической культуре	3	2	2	2
2	Способы физкультурной деятельности	в содержании уроков			
3	Физическое совершенствование:				
	– гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18
	– легкая атлетика	15	18	18	18
	– лыжные гонки	12	12	12	12
	– подвижные игры	18	18	18	18
	– общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)				
	Всего	66	68	68	68

VII. Содержание учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре (3)

Организационно-методические указания. Возникновение физической культуры и спорта.

Олимпийские игры.

Темп и ритм. Режим дня и личная гигиена.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

Способы физкультурной деятельности (в содержании уроков)

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.

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

Физическое совершенствование (63)

К концу учебного года:

Ученик научится:

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять передвижения на лыжах, играть в подвижные игры.;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

Гимнастика с основами акробатики (18)

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 по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Тестирование наклона вперёд из положения сидя

Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лёжа

Легкая атлетика (15)

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. Тестирование бега 30 м с высокого старта; Техника челночного бега;

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. **Тестирование**

Прыжка в длину с места

Техника прыжка в высоту с прямого разбега

Прыжок в высоту с прямого разбега

Прыжок в высоту спиной вперед

Прыжки в высоту

Лыжные гонки (12)

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.) Скользящий шаг на лыжах без палок

Повороты переступанием на месте на лыжах без палок

Скользящий шаг на лыжах с палками

ступающий шаг на лыжах с палками

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Подвижные игры (18)

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 «Лыжные гонки»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

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.

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	Средний	низкий	высокий	средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Знания о физической культуре (2)

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).

Ученик научится:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

Способы физкультурной деятельности (в содержании уроков)

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.

Ученик научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Ученик получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование (66)

К концу учебного года:

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Гимнастика с основами акробатики (18)

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». Лазание по гимнастическому канату

Упражнения на координацию движений

Тестирование наклона вперед из положения стоя.

Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках переворот 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 (18)

Тестирование бега на 30 м с высокого старта

Техника челночного бега

Тестирование челночного бега 3x10м.

Техника метания малого мяча на дальность из-за головы.

Тестирование бросок набивного мяча

Тестирование метания малого мяча на дальность

Техника прыжка в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега на результат

Тестирование метания малого мяча на точность

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.

Лыжные гонки (12)

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок

Повороты переступанием на лыжах без палок

Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение падением на лыжах с палками

Торможение «плугом».

Подвижные игры (18)

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»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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 соседу», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Уровень физической подготовленности

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	Средний	низкий	высокий	средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Знания о физической культуре (2)

Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Ученик научится:

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие.

Ученик получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности.

Способы физкультурной деятельности ((в содержании уроков)

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.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование (66)

К концу учебного года:

Ученик научится:

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно).

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

Гимнастика с основами акробатики (18)

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. Тестирование наклона вперед из положения стоя; Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса согнувшись. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.

Кувырок вперед

Варианты выполнения кувырка вперед

Кувырок вперед с разбега через препятствие

Прыжки в скакалку

Прыжки в скакалку в тройках

Круговая тренировка

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Лазание по наклонной гимнастической скамейке

Лазанье по канату (3 м) в два и три приема;

Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Круговая тренировка Тестирование виса на время

Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине

круговая тренировка

стойка на голове

лазание и перелезание по гимнастической стенке

варианты вращения обруча

круговая тренировка

стойка на руках

Легкая атлетика(18)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Тестирование бега на 30 м с высокого старта; Техника челночного бега; Тестирование челночного бега 3*10 м; Способы метания мешочка(мяча) на дальность. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам с разбега. Тестирование малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. 1) Равномерный бег с последующим ускорением; челночный бег 3*10 м; 2) Бег с изменением частоты шагов. 3) Бег на 1000 м

Полоса препятствий

Усложнённая полоса препятствий

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

Прыжок в высоту с прямого разбега

Прыжок в высоту с прямого разбега на результат

Прыжок в высоту спиной вперёд

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

Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»

Броски набивного мяча правой и левой рукой

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Техника челночного бега;

Тестирование прыжка в длину с места

Способы метания мешочка(мяча) на дальность.

Лыжные гонки(12)

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

Поворот переступанием. Ступающий скользящий шаг на лыжах без лыжных палок; Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками; Повороты на лыжах переступанием и прыжком;

Подъём «полу ёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подъём лесенкой и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».

Подвижная игра на лыжах «Накаты». Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Встречные эстафеты на лыжах.

«Кто дальше прокатиться», «Куда укатись на лыжах за два шага»,

«Лыжные гонки».

Подвижные игры(18)

На материале спортивных игр:

Спортивная игра «Футбол»: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»

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.

Уровень физической подготовленности

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	Высокий	средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа,				12	8	5

согнувшись, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. С	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. С	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Знания о физической культуре (2)

Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

Спортивная игра «Футбол».

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Выпускник научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности(в содержании уроков)

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 упрощённым правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Выпускник научится:

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование (66)

К концу учебного года:

Выпускник научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник получит возможность научиться:

- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощённым правилам.

Гимнастика с основами акробатики(18)

Акробатические упражнения: 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. Висы: из виса 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(18)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Броски набивного мяча правой и левой рукой, снизу, из-за головы двумя руками.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Челночный бег.

Тестирование челночного бега 3*10 м. Тестирование бега на 60 м с высокого старта.

Тестирования метания мешочка (мяча) на дальность.

Техника прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега на результат.

Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.

Тестирование метания малого мяча на точность.

Тестирование прыжка в длину с места.

Полоса препятствий.

Прыжок в высоту с прямого разбега.

Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Бег 1000 м.

Лыжные гонки (12)

Передвижения на лыжах: Одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Попеременный и одновременный одношажный ход на лыжах.

Одновременный одношажный ход на лыжах. Подъём на склон «ёлочкой»; «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Подъём на склон «лесенкой». Торможение «плугом» на лыжах.

Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции 2 км на лыжах.

Контрольный урок по лыжной подготовке . «Встречная эстафета», «Лыжные гонки»,

«Сороконожка на лыжах», «Куда укачишься на лыжах за два шага». «Слалом на равнине».

Подвижные игры(18)

На материале спортивных игр:

Футбол: Спортивная игра «Футбол». Техника паса в футболе. Контрольный урок по футболу.

Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Броски мяча в парах на точность. 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 мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. Игра в «Пионербол». Контрольный урок по волейболу.

Уровень физической подготовленности

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	Высокий	средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. С	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. С	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

VIII. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Данная рабочая программа курса «Физическая культура» в начальной школе направлена на достижение учащимися личностных и метапредметных результатов:

Класс	Личностные результаты:	Метапредметные результаты:	Предметные результаты
I	— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств; -выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне; соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.
II	— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство; - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
III	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее	- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать

	достижении поставленных целей;	безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	ее роль и значение в жизни человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
IV	— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

IX. 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)

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

В 1 классах без отметок, во 2– 4 классах 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.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Текущие оценки выставляются на каждом уроке.

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и за счет прироста в тестировании. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Х. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

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.

Наличие дополнительных помещений для уроков по физической культуре позволит расширить возможность реализации вариативной части программы.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
Библиотечный фонд			
1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы
1.1	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы	Д	
1.2	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.3	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. В.И.Лях Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеразвивающих учреждений. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации
1.4	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
Демонстрационные учебные пособия			
2.1	Таблица по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упр.
Экранно- звуковые пособия			
3.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных праздников и т.д.
Технические средства обучения			
4.1	Аудиоцентр	Д	С возможностью использования аудиодисков, МРЗ
4.2	Компьютер	Д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
5.1	Перекладина	Д	
5.2	Стенка гимнастическая	Д	
5.3	Скамейка гимнастическая жесткая	Д	
5.4	Мишени для метания	Д	
5.5	Мячи: набивные весом 1 кг	К	
5.6	Маты гимнастические	Ф	

5.7	Палка гимнастическая	К	
5.8	Скакалка детская	К	
5.9	Мат гимнастический	Ф	
5.10	Кегли	Д	
5.11	Сетка для переноски и хранения мячей	Д	
5.12	Обруч пластиковый детский	Ф	
6.	Легкая атлетика		
6.1	Гимнастический подкидной мостик	Д	
6.2	Планка для прыжков в высоту	Д	
6.3	Стойка для прыжков в высоту	Д	
6.4	Рулетка измерительная	П	
6.5	Манишки	Ф	
7.	Подвижные и спортивные игры		
7.1	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
7.2	Мячи баскетбольные	К	
7.3	Мячи волейбольные	К	
7.4	Мячи футбольные	Ф	
7.5	Мячи гандбольные	К	
7.6	Сетка волейбольная	Д	
7.7	Компрессор для накачивания мячей	Д	
8.	Средства первой помощи		
8.1	Аптечка	П	
9.	Спортивные залы (кабинеты)		
9.1	Спортивный зал	П	С раздевалками для мальчиков и девочек
9.2	Кабинет учителя	П	Включает в себя рабочий стол, шкаф для книг, стеллажи для хранения инвентаря и оборудования

Д - демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К - полный комплект (для каждого ученика);

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников); П – комплект.

Библиотечный фонд

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа по физической культуре 1-11 класс. - М. - 2008г.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания. . - М.: Просвещение, 1990. - 287с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для вузов. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия». -2001. -480с.
4. Настольная книга учителя физической культуры / под редакцией Л.В. Кофмана. – М., 1998г.- 167с.
5. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. - Волгоград: «Учитель», 2008.-156с.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы. -Москва: «ВАКО», 2007.-159с.
7. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 классы. - Москва: «ВАКО», 2007.-195с.
8. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. -Волгоград: «Учитель», 2008.-175с.
9. Берштейн Н.А. Физиология движений и активности. -М.:1990.-209с.

10. Виленская Т.Е. Физического воспитание детей младшего школьного возраста. - Ростов н/Д: Феникс, 2006.-265с.
11. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. - М.:Высшая школа,1994.-287с.
12. Матвеев А Г. Спортивная работа в школе. М.;2003г.-198с.
13. Ковалько В.В. Методическая работа по спортивным играм. М.; 2004г.-234с.
14. Александровский П.Р. Методика и практика организации судейства игра в волейбол.В.2009г.-167с.
15. Иванова Т.О. «Физическое воспитание детей», 2005г.-178с.
16. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

17. Список литературы для детей и родителей.

18. Семенов А.С. Играем в футбол С-П.; 2009г.-187 с.
19. Кожан М.И Настольная игра юного футболиста. М.; 2009г.-198с.
20. Смирнов А.Г. Играем в волейбол. Методика и практика М.; 1990г.
21. Васильев П.И. Настольная книга юного баскетболиста. Техника и тактика игры. Правила судейства. М.;2009г.-243с.
22. Васильев П.И. Баскетбол. Практические задачи и вопросы. М.; 2009г.
23. Ковалев Л.Н. Спорт в семейном воспитание детей.; 1999г. - 328 с.
24. Реймерс Н.Ф. Спорт в современной семье; Дрофа, 2004г. - 532с.
25. Г.П.Попова Дружить со спортом и игрой. Волгоград: «Учитель»,2008.
26. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
27. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка.Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009г.

Интернет – ресурсы

1. <http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура>
2. <http://www.fizkulturavshkole.ru>
3. <http://sportteacher.ru>
4. <http://xn--76-glc8bt.xn--p1ai>

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся

1 класс (66 часов)

<i>Раздел</i>	<i>Дата</i>	<i>Тема</i>	<i>Учебные часы</i>	<i>Вид деятельности</i>
1.Знания о физической культуре		1)Организационно-методические указания. Возникновение физической культуры и спорта . 2)Олимпийские игры. 3) Темп и ритм. Режим дня и личная гигиена. Что такое физическая культура.	3	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека).

				<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкости и равновесия).</p>
2.Способы физической культурной деятельности		<p>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.</p> <p>Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.</p> <p>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p>	<p>В содержании урока в</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
3. Физическое совершенствование		<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>63</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осваивать универсальные умения при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
3.1.		<p>Организующие команды и приемы:</p>	<p>18</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением</p>

<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>1) построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»;</p> <p>2) выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»</p> <p>3) Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой;</p> <p>4) Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»;</p> <p>5) Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>2.Акробатические упражнения:</p> <p>6) упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);</p> <p>7) Седы (на пятках, углом);</p> <p>8) Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью);</p> <p>9) Перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью);</p> <p>10) Перекаты из упора присев назад и боком, кувырок с сторону.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера:</p> <p>11) Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре;</p> <p>12) Ползание и переползание по-пластунски;</p> <p>13) Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;</p> <p>14) Танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег);</p> <p>15) Хожение по наклонной гимнастической скамейке;</p> <p>16) Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p> <p>17) Тестирование наклона вперёд из положения сидя</p> <p>18) Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лёжа</p>		<p>организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
<p>3.2.Легкая атлетика</p>	<p>1.Бег:</p> <p>1) Беговые упражнения</p> <p>2) Тестирование бега на 30 м с высокого старта</p> <p>3) Техника челночного бега</p>	<p>18</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами и прыжковых</p>

	<p>4) Совершенствование техники челночного бега</p> <p>5) Тестирование челночного бега 3*10 м</p> <p>.Прыжки:</p> <p>6) Тестирование прыжка в длину с места</p> <p>7) Техника прыжка в высоту с прямого разбега</p> <p>8) Прыжок в высоту с прямого разбега</p> <p>9) Прыжок в высоту спиной вперед</p> <p>10) Прыжки в высоту 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.</p> <p>3.Броски:</p> <p>11) Бросок набивного мяча от груди</p> <p>12) Бросок набивного мяча из-за головы</p> <p>13) Бросок набивного мяча снизу большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, из положения сидя.</p> <p>Метание:</p> <p>14) Техника метания на точность</p> <p>15) Тестирование метания мешочка(мяча) на дальность.</p>	<p>упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
<p>3.3.Лыжные гонки</p>	<p>Организуящие команды и приемы:</p> <p>1) «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;</p> <p>2) переноска лыж на плече и под рукой;</p> <p>3) передвижение в колонне с лыжами.</p> <p>Передвижения на лыжах:</p> <p>4) Скользящий шаг на лыжах без палок</p> <p>Повороты:</p> <p>5) Повороты переступанием на месте</p>	<p>12</p> <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора</p>

		<p>на лыжах без палок</p> <p>6) Скользящий шаг на лыжах с палками</p> <p>7) ступающий шаг на лыжах с палками</p> <p>8) Спуски в основной стойке.</p> <p>9) Подъемы ступающим и скользящим шагом.</p> <p>10) Торможение падение.</p> <p>11) «Кто дальше прокатится»,</p> <p>12) «Лыжные гонки».</p>		<p>одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
3.4. Подвижные игры		<p>1) «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка»,</p> <p>2) «Караси и щука», «Салки-догонялки», «Пройди бесшумно, Через холодный ручей»</p> <p>3) Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Класс, смирно!».</p> <p>4) «Веселые ребята», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее»,</p> <p>5) Русская народная игра «Горелки»</p> <p>6) «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Пустое место», «Два мороза».</p> <p>4. На материале раздела спортивные игры: - футбол:</p> <p>7) Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов;</p> <p>8) Удар по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача».</p> <p>- баскетбол:</p> <p>9) Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы;</p> <p>10) Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой);</p> <p>11) Передача мяча (снизу, от груди, от плеча);</p> <p>12) Ведение мяча; подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Перестрелка».</p> <p>- волейбол:</p> <p>13) Стойка игрока, перемещение в</p>	18	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p> <p>Освоить выполнение ударов, ведение футбольного мяча в процессе подвижных игр;</p> <p>Выявлять характерные ошибки в</p>

	<p>стойке волейболиста;</p> <p>14)Передача мяча двумя руками сверху на месте, прием мяча двумя руками снизу;</p> <p>15)Подвижные игры: «Снежки», «Волейбольный теннис».</p> <p>- гандбол:</p> <p>16)Стоки и передвижения в гандболе передачи мяча сверху, от груди двумя руками,</p> <p>17)Бросок прямой рукой сбоку. Остановка в три шага;</p> <p>18)Подвижные игры: «День-ночь с мячом», «Пятнашки в парах», «Мини- гандбол».</p>		<p>технике выполнения упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности на занятиях.</p> <p>Освоить ведение, передачу, ловлю баскетбольного мяча в процессе подвижных игр;</p> <p>Описывать технику передачи мяча.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности на занятиях.</p> <p>Освоить передачи, ловлю волейбольного мяча в процессе подвижных игр;</p> <p>Описывать технику передачи мяча.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности на занятиях.</p> <p>Осваивать передачу на расстоянии, ловлю, броски мяча в процессе подвижных игр.Описывать технику передачи мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.</p>
--	---	--	---

2 класс (68 часа)

<i>Раздел</i>	<i>Тема</i>	<i>Учебные часы</i>	<i>Вид деятельности</i>
1.3 нан ия о физ иче ско й кул ьту ре	<p>1. Возникновение первых спортивных соревнований.</p> <p>История зарождения древних Олимпийских игр.</p> <p>Режим дня.</p> <p>2. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.</p> <p>Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.</p> <p>Закаливание организма (обтирание).</p>	2	<p>Определять и краткохарактеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека).</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.Различать упражнения по</p>

			воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкости и равновесия).
2.С пос обы физ кул ьту рно й дея тел ьно сти	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.		<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня. <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <i>Оценивать</i> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <i>Измерять</i> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
3. Фи зич еск ое сов ер ше нст вов ани е	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.	66	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <i>Осваивать</i> универсальные умения при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
3.1. Ги мна сти ка с осн ова ми акр оба тик и	Организующие 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». Упражнения на координацию движений Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. 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	18	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических

	<p>перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p> <p>Лазание по гимнастическому канату</p>		<p>упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
<p>3.2 Легкая атлетика</p>	<p>Тестирование бега на 30 м с высокого старта Техника челночного бега Тестирование челночного бега 3x10м. Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. Тестирование бросков набивного мяча Тестирование метания малого мяча на дальность Техника прыжка в длину с разбега Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с разбега на результат Тестирование метания малого мяча на точность</p> <p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением; бег с изменением частоты шагов. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p>	<p>18</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами и прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
<p>3.3 Лыжные гонки</p>	<p>Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок Повороты переступанием на лыжах без палок Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками Передвижения на лыжах: попеременный двужажный ход. Спуски в основной стойке.</p>	<p>12</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными</p>

	<p>Подъем «лесенкой». Торможение падением на лыжах с палками Торможение «плугом».</p>		<p>способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
<p>3.4 По движные игры</p>	<p>На материале раздела « Гимнастика с основами акробатики»: «Класс, смирно!», «Третий лишний», «Зайцы, сторож и жучка», «Альпинисты», «Запрещенное движение», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами», с лазанием и перелезанием. На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», « Салки – выручалки», «Медведи и пчелы», « Два мороза», «Шишки -желуди - орехи», «Караси и щука», «Заяц без дома», «Пустое место», «Вызов номеров», « Смена сторон», « Горелки». На материале раздела «Лыжные гонки»: встречные эстафеты на лыжах, « Охотники и олени», « Кто дальше прокатится», «Лыжные гонки». Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»</p> <p>- футбол:остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Метко в цель», « Попади в цель», «Забей за линию», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд».</p> <p>- 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; передача мяча снизу, сверху, от груди. подвижные игры: «Мяч среднему», «Снайпер», «Бросок мяча в колонне», «Мяч соседу», « Мяч капитану».</p> <p>- волейбол:подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от</p>	<p>18</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Освоить ведение, передачу, ловлю баскетбольного мяча в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Описывать технику передачи мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.</p> <p>Осваивать передачу на расстоянии, ловлю, броски мяча в процессе подвижных игр; играть в Пионербол.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности на</p>

<p>туловища; подвижные игры: «Снежки», «Неудобный бросок», «Пионербол».</p> <p>- гандбол: стойки и передвижениям: бегом, спиной, с изменением направления; передачи мяча сверху, от груди двумя руками, передача прямой рукой сбоку, броски хлестом от плеча; остановке в три шага, одноударное ведение; подвижные игры: «День-ночь с мячом», «Пятнашки с мячом», «Мини-гандбол».</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. 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>занятиях.</p> <p>Освоить ведение, передачу, броски ловлю гандбольного мяча в процессе подвижных игр; играть в мини-гандбол.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности на занятиях.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>
---	--

3 класс (68 часов)

Раздел	Дата	Тема	Учебные Часы	Вид деятельности
1.Знания о физической культуре		<p>1.Организационно-методические требования на уроках физической культуры.</p> <p>Пас и его значение для спортивных игр с мячом.</p> <p>2.Физическая культура у народов Древней Руси.</p> <p>Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.</p>	2	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Различать виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкости и равновесия.).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по закаливанию организма</p>

				(обливание, душ).
2.Способы физической 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.		Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Осваивать комплексы общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Осваивать подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить соревновательную деятельность.
3.Физическое совершенствование		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.	бб	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
3.1. Гимнастика с основами акробатики		Акробатические упражнения: 2)Кувырок вперёд 3)Варианты выполнения кувырка вперёд 4)Кувырок вперёд с разбега через препятствие 5) Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев 6)Мост из положения лежа на спине; 7) Прыжки в скакалку 8) Прыжки в скакалку в тройках 9)Прыжки в скакалку с изменяющимся темпом ее вращения. 10) Круговая тренировка	18	Осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений акробатических комбинаций. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на

		<p>Гимнастические упражнения прикладного характера: 11) Лазание по наклонной гимнастической скамейке 12-13) Лазанье по канату (3 м) в два и три приема; 14) Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. 15-16) Тестирование наклона вперёд из положения стоя 17) Круговая тренировка 18-19) Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса согнувшись 20-21) Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с 22-23) Тестирование виса на время 24) Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине 25) Круговая тренировка 26-27) стойка на голове 28) лазание и перелезание по гимнастической стенке 29) варианты вращения обруча 30) круговая тренировка 31) стойка на руках</p>	<p>снарядах. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
<p>3.2. Легкая атлетика</p>		<p>Бег: 1) Равномерный бег с последующим ускорением; 2) Бег с изменением частоты шагов. 3-4) Бег на 1000 м 5) Полоса препятствий 6) Усложнённая полоса препятствий 7-8) Прыжок в высоту с прямого разбега 9) Прыжок в высоту с прямого разбега на результат 10-11) Прыжок в высоту спиной вперёд 12-13) Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. 14) Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» 15) Броски набивного мяча правой и левой рукой 16) Метание малого мяча на</p>	<p>18 Описывать технику беговых упражнений и прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p>

		<p>дальность из-за головы. 17-18)Тестирование бега на 30 м с высокого старта; 19)Техника челночного бега; 20-21)Тестирование челночного бега 3*10 м; 22-23)Тестирование прыжка в длину с места. 24-25)Прыжок в длину с разбега. 26)Прыжки в длину с разбега на результат. 27)Контрольный урок по прыжкам с разбега. 28)Способы метания мешочка(мяча) на дальность. 29-30)Тестирование метания малого мяча на точность.</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
<p>3.3.Лыжные гонки</p>		<p>Передвижения на лыжах: 1)Попеременный двухшажный ход на лыжах 2)Одновременный двухшажный ход на лыжах чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. 3)Поворот переступанием. 4)Ступающий скользящий шаг на лыжах без лыжных палок; 5)Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками; 6)Повороты на лыжах переступанием 7)Подъем «полу ёлочкой» и «ёлочкой» , 8)спуск под уклон в основной стойке на лыжах. 9)Подъем лесенкой и торможение «плугом» на лыжах. 10)Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».</p>	<p>12</p> <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков, подъемов и</p>

		<p>11)Подвижная игра на лыжах «Накаты».</p> <p>12)Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.</p> <p>13)Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.</p> <p>14)встречные эстафеты на лыжах;</p> <p>15)« Кто дальше прокатиться»,</p> <p>16)«Куда укачишься на лыжах за два шага»</p> <p>,17) «Лыжные гонки».</p>		<p>торможения.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъемов и торможения.</p>
<p>3.4. Подвижные игры</p>	<p>Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»</p> <p>-футбол:</p> <p>1) Спортивная игра «Футбол»</p> <p>1)удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу;</p> <p>2)ведение мяча между предметами и с обводкой предметов;</p> <p>подвижные игры:</p> <p>3)«Передал — садись», «Передай мяч головой», «Футбольные уголки».</p> <p>5) Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»</p> <p>-баскетбол:специальные передвижения,</p> <p>4)остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»),</p> <p>5)ловля и передача мяча двумя руками от груди;</p> <p>6)бросок мяча с места;</p> <p>7)передача мяча в парах, тройках, в движении;</p> <p>8)«Попади в кольцо», «Гонка мячей»,</p> <p>9) «Мяч в центр», «10 передач».Эстафеты с ведением и бросками.</p> <p>-волейбол:</p> <p>10)прием мяча снизу двумя руками;</p> <p>11)передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх;</p> <p>12)нижняя прямая подача;</p> <p>подвижные игры:</p> <p>13)«Не давай мяч водящему», «Круговая лапта»,</p> <p>14)«Снежки», «Пионербол», Волейбол наоборот».</p> <p>-гандбол:</p> <p>15)Повторить стойки,</p>	<p>18</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p> <p>Освоить ведение, передачу, ловлю баскетбольного мяча в процессе подвижных игр; играть в мини-</p>	

		<p>передвижения; 16)Передачи из-за головы, спины; 17)Передаче согнутой рукой сбоку, броску хлестом от плеча;</p> <p>18) Остановка в три шага многоударное ведение;</p> <p>Подвижные игры:</p> <p>19)«Мяч своему», «Борьба за мяч»,</p> <p>20)«Мини- гандбол».</p> <p>Общеразвивающие физические упражненияна развитие основных физических качеств.</p>		<p>баскетбол.</p> <p>Осваиватьпередачу на расстоянии, ловлю, броски мяча в процессе подвижных игр; играть в Пионербол. Соблюдать правила техники безопасности на занятиях.</p> <p>Описывать технику передачи мяча.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.</p>
			Итого:	68

4 класс (68 часа)

Раздел	Дата	Тема	Учебные Часы	Вид деятельности
1.Знания о физической культуре		<p>1.Организационно-методические требования на уроках физической культуры.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p>Спортивная игра «Футбол»</p> <p>2.История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв..</p> <p>Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p>	2	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Предупреждать травматизм во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Закаливать организм (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения</p> <p>Характеризовать основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.</p> <p>Характеризовать показатели физического развития и физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>
2.Способы физической культуры		<p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.</p> <p>Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и</p>		<p>Наблюдать за своим физическим развитием и физической подготовкой.</p> <p>Определять нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Составлять акробатические и гимнастические комбинации из разученных упражнений.</p>

		гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.		<i>Проводить</i> игры в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. <i>Оказывать</i> доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
3. Физическое совершенствование		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.	66	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений). <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <i>Осваивать</i> универсальные умения при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
3.1. Гимнастика с основами акробатики		1. Акробатические упражнения: Кувырок вперед, назад. Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; 2. Акробатические упражнения: 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: 3. Знакомство с опорным прыжком 4. Опорный прыжок 5. Контрольный урок по опорному прыжку 6. Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик	18	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.

		<p>прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.</p> <p>7. Висы на перекладине. Из виса 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».</p> <p>8. Тестирование подтягивания.</p> <p>9. Тестирование отжимания.</p> <p>10. Тестирование наклона вперед из положения стоя.</p> <p>11. Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 с</p> <p>12. Круговая тренировка</p> <p>13. Лазание по гимнастической стенке, висы.</p> <p>14. Прыжки на скакалке.</p> <p>15. Прыжки на скакалке.</p> <p>16. Лазание по канату в два приёма.</p> <p>17. Лазание по канату.</p> <p>18. Упражнения на гимнастическом бревне.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
--	--	--	--

<p>3.2. Легкая атлетика</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. 2. Броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы. 3. Метание малого мяча на дальность. 4. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. 5. Челночный бег. 6. Тестирование челночного бега 3*10 м. 7. Тестирование бега на 60 м с высокого старта. 8. Тестирования метания мешочка (мяча) на дальность. 9. Техника прыжка в длину с разбега. 10. Прыжок в длину с разбега на результат. 11. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. 12. Тестирование метания малого мяча на точность. 13. Тестирование прыжка в длину с места. 14. Полоса препятствий 15. Прыжок в высоту. 16. Прыжок в высоту с прямого разбега. 17. Прыжок в высоту способом «прешагивание». 18. Бег 1000 м. 	<p>18</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений и прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений. <i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Осваивать</i> технику бросков большого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. <i>Описывать</i> технику метания малого мяча. <i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
------------------------------------	--	--

<p>3.3.Лыжные гонки</p>	<p>Передвижения на лыжах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Одновременный одношажный ход. 2.Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. 3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. 4. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. 5. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. 6. Попеременный и одновременный одношажный ход на лыжах. 7. Одновременный одношажный ход на лыжах. 8. Подъём на склон «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. 9. Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. 10. Прохождение дистанции 2 км на лыжах. 11. «Встречная эстафета», «Лыжные гонки». 12. «Сороконожка на лыжах», «Куда укаатишься на лыжах за два шага». 	<p>12</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков, подъемов и торможения. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъемов и торможения.</p>
<p>3.4.Подвижные игры</p>	<p>Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» - футбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника паса в футболе. 2. Спортивная игра «Футбол». 3. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. 4. Игра в футбол по упрощенным правилам (Мини-футбол»). 5. Контрольный урок по футболу <p>- баскетбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6.Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. 7. Броски мяча в парах на точность. 8. Прыжок с двух шагов. 9. Передачи мяча в движении в 	<p>18</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.</p>

		<p>парах и тройках. 10. Ведение змейкой, с остановкой по сигналу. 11. Эстафеты с ведением мяча и бросками в кольцо. 12. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. 13. «Мяч капитану», «Осалить водящего». 14. «Борьба за отскок», «Пройди защитника», эстафеты с мячом. - волейбол: 15. Передача мяча через сетку. 16. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. 17. Игра в «Пионербол», «Двумя мячами через сетку». 18. Игра «Пионербол».</p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Уметь: владеть мячом (<i>держат</i>, <i>передать на расстояние, ловля, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в Пионербол. Развивать физические качества. Уметь: владеть мячом (<i>держат</i>, <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Описывать технику передачи мяча Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.</p>
--	--	---	---

