Утверждаю Рассмотрена на заседании

Директор ИЭЛ Педагогического совета

Зулина Н.И. Протокол № от

« » 20 г. « » 20 г.

Рабочая программа

начального общего образования

по физической культуре

Программа составлена на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования и примерной программы по физкультуре.

Программа составлена: Пономаренко А.Д. Радаев Н.В. Сахнова С.В. Лапочка Т.А.

2014 г.

**I. Пояснительная записка**

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Чтение, русский язык и математика создают фундамент для освоения всех остальных предметов как минимум тем, что обучают детей чтению, письму и счёту. Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

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

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является 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**:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических принципов «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;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**II. Общая характеристика учебного предмета**

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати-двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климато-географические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. Из них 12 ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 12 ч. – на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 246 ч. – на раздел «Физическое совершенствование». Авторы поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в начальной школе становится двигательная деятельность.

Однако при данном распределении часов (12 ч.+12 ч.) невозможно решить такие глобальные задачи, как формирование здорового образа жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Поэтому учебники «Физическая культура» позволяют учащимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, для решения этих задач учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно ориентированных принципов, а именно:

1. Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.
2. Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем учащиеся решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 2-3 классов введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке. Деление текста на рубрики позволяет научить учащихся составлению плана. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы «Школа 2100» используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают. Поэтому личностные и метапредметные результаты перечислены в дневнике школьника, обучающегося по Образовательной системе «Школа 2100».

Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализации межпредметных связей учебники «Физическая культура» построены с учётом содержания учебников «Окружающий мир» (Образовательная система «Школа 2100»). В курс «Окружающий мир» интегрированы такие предметы, как ознакомление с окружающим миром, природоведение, обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, что позволяет не только сэкономить время, но и дать возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Единое построение программ Образовательной системы «Школа 2100» помогает сформировать сравнительно полную картину мира и позволяет придать творческий, исследовательский характер процессу изучения предмета, заставляя учащихся задавать новые и новые вопросы, уточняющие и помогающие осмыслить их опыт.

Бессмысленно пытаться рассказывать ученику незнакомые для него вещи. Он может заинтересоваться, но не сможет соединить эти новые знания со своим опытом. Единственный способ – ежедневно и ежечасно помогать учащимся осмысливать свой двигательный опыт. Человек должен научиться понимать окружающий мир и понимать цену и смысл своим поступкам и поступкам окружающих людей. Регулярно объясняя свой опыт, человек приучается понимать окружающий его мир. При этом у него постоянно возникают вопросы, которые требуют уточнения. Всё это способствует возникновению привычки (навыка) объяснения и осмысления своего двигательного опыта. В этом случае учащийся может научиться делать любое новое дело, самостоятельно его осваивая.

**III. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии изменениями, внесёнными в учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю.

**IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

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

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

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**VI. Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное распределение программного материала** | | | | |
| **Разделы программы** | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **I часть – 270 ч.** | 66 ч. | 68 ч. | 68 ч. | 68 ч. |
| **Знания о физической культуре – 12 ч.** | 3 ч. | 2 ч. | 2 ч. | 2 ч. |
| **Способы физкультурной деятельности – 12 ч.** | 3 ч. | 3 ч. | 3 ч. | 3 ч. |
| **Физическое совершенствование – 246 ч.** | 60 ч. | 62 ч. | 62 ч. | 62 ч. |
| **1.** Физкультурно-оздоровительная деятельность – 8 ч. | 2 ч. | 1 ч. | 1 ч. | 1 ч. |
| **2.** Спортивно-оздоровительная деятельность – 238 ч. |  |  |  |  |
| Легкая атлетика – 40 ч. | 10 ч. | 10 ч. | 10 ч. | 10 ч. |
| Подвижные и спортивные игры – 46 ч. | 10 ч. | 12 ч. | 12 ч. | 12 ч. |
| Гимнастика с основами акробатики – 56 ч. | 14 ч. | 14 ч. | 14 ч. | 14 ч. |
| Общефизические упражнения – 56 ч. | 14 ч. | 14 ч. | 14 ч. | 14 ч. |
| Легкая атлетика – 40 ч. | 10 ч. | 12 ч. | 12 ч. | 12 ч. |
| **II часть – 137 ч.** | 33 ч. | 34 ч. | 34 ч. | 34 ч. |
| **1.** **Оздоровительная гимнастика:** | 33 ч. | 34 ч. | 34 ч. | 34 ч. |
| Легкая атлетика – 35 ч. | 8 | 9 | 9 | 9 |
| Подвижные игры – 24 ч. | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Гимнастика с основами акробатики - 24 ч. | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Общефизические упражнения -24 ч. | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Легкая атлетика 28 ч. | 7 | 7 | 7 | 7 |
|  | | | | |
| **Итого: 405 ч.** | **99 ч.** | **102 ч.** | **102 ч.** | **102 ч.** |

**VII. Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ур. | Тема | | | Сроки | | Основные виды деятельности учащихся | |
| Знания о физической культуре | | | | | | | |
| 1 | Физическая культура | | |  | | Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека.  Правила поведения на уроке физической  культуры. | |
| 2 | Из истории физической  культуры | | |  | | История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества. | |
| 3 | Физические упражнения | | |  | | Физические упражнения и их влияние  на физическое развитие человека. | |
| Способы физкультурной деятельности | | | | | | | |
| 1 | Самостоятельные занятия | | |  | | Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития  основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. | |
| 2 | Самостоятельные  наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | | |  | | Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). | |
| 3 | Самостоятельные игры и развлечения | | |  | | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. | |
| **Физическое совершенствование** | | | | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | | |
| 1 | Оздоровительные формы заня­тий в режиме учебного дня и учебной недели | | | В течение учебного года | | | Комплексы упражнений утрен­ней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыха­тельной и зрительной гимнастики. |
| 2 | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корри­гирующей физической культуры | | | В течение учебного года | | | Индивидуальные комплексы адап­тивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответ­ствии с медицинскими показания­ми (при нарушениях опорно-дви­гательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кро­вообращения, органов зрения) |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 | Основы знаний по ЛА. | | | 1 неделя сентября | | | Построение, перестроение. Т.Б. |
| 2 | Ходьба. | | | 1 неделя сентября | | | ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. |
| 3 | Бег с заданием. | | | 2 неделя сентября | | | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. |
| 4 | Бег в заданном коридоре. | | | 2 неделя сентября | | | ОРУ. Бег в заданном коридоре. |
| 5 | Бег на короткие дистанции. | | | 3 неделя сентября | | | ОРУ. Бег (30 м и 60 м). |
| 6 | Эстафеты. | | | 3 неделя сентября | | | ОРУ. Эстафеты. |
| 7 | Бег на короткие дистанции. | | | 4 неделя сентября | | | ОРУ. Развитие  скоростных способностей. Игра. |
| 8 | Прыжки. | | | 4 неделя сентября | | | ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. |
| 9 | Метание мяча в цель. | | | 1 неделя октября | | | ОРУ. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. |
| 10 | Метание мяча на дальность. | | | 1 неделя октября | | | ОРУ .Метание набивного мяча на дальность. |
| Подвижные игры. | | | | | | | |
| 1 | Основы знаний . Подв. игры. | | | 2 неделя октября | | | Инструктаж по Т.Б. Основы знаний. |
| 2 | Подвижные игры. Упражнения с мячом. | | | 2 неделя октября | | | ОРУ. Подбрасывания мяча. |
| 3 | Подвижные игры. Ловля и передача мяча. | | | 3 неделя октября | | | ОРУ. Ловля и передача мяча, работа в паре. Игра. |
| 4 | Подвижные игры. Броски мяча. | | | 3 неделя октября | | | ОРУ. Броски мяча в цель. |
| 5 | Подвижные игры. Закрепление ловли и передачи мяча. | | | 4 неделя октября | | | ОРУ. Броски мяча в цель, работа в паре. |
| 6 | Подвижные игры. Упражнения с малым мячом. | | | 4 неделя октября | | | Техника метания малого мяча. |
| 7 | Подвижные игры. Броски мяча в цель. | | | 2 неделя ноября | | | Метание мяча в цель. |
| 8 | Подвижные игры. Закрепление ловли и броска. | | | 2 неделя ноября | | | Закрепление техники метания мяча. |
| 9 | Подвижные игры. Упражнения на координацию. | | | 3 неделя ноября | | | Ходьба по скамейке. |
| 10 | Подвижные игры. Упражнения на ловкость. | | | 3 неделя ноября | | | Лазанье и перелазанье через гимнастическую скамейку. |
| Гимнастика с основами акробатики. | | | | | | | |
| 1 | Основы знаний. | | | 1 неделя декабря | | Инструктаж по Т.Б. Основы знаний . | |
| 2 | Построение, перестроение. | | | 1 неделя декабря | | Овладение навыками построения и перестроения. | |
| 3 | Построение в колонну по два. | | | 2 неделя декабря | | Закрепление построения и перестроения. | |
| 4 | Повороты на месте. | | | 2 неделя декабря | | Строевые приемы. | |
| 5 | Перестроение из одной шеренги в две. | | | 3 неделя декабря | | Овладение перестроения в шеренгах. | |
| 6 | Основные упражнения. | | | 3 неделя декабря | | Овладения навыками основных упражнений. | |
| 7 | О.С. Положения рук, ног. | | | 4 неделя декабря | | Исходное положения, основные положения рук и ног. | |
| 8 | Формирование осанки. | | | 4 неделя декабря | | Упражнения для формирования осанки. | |
| 9 | Акробатические упражнения. | | | 3 неделя января | | Овладение навыками акробатических упражнений. | |
| 10 | Перекаты. | | | 3 неделя января | | Перекаты вперед из упора присев. | |
| 11 | Перекаты. | | | 4 неделя января | | Из упора лежа на груди руки вверх перекат в стороны. | |
| 12 | Кувырки. | | | 4 неделя января | | Кувырок вперед из упора присев. | |
| 13 | Кувырки. | | | 5 неделя января | | Из положения сидя в группировке. | |
| 14 | Лазанье, перелазанья. | | | 5 неделя января | | Овладение навыками лазанья и перелазанья. | |
| ОФП | | | | | | | |
| 1 | | | Основы знаний. | 1 неделя февраля | Инструктаж по Т.Б. Основы знаний . | | |
| 2 | | | ОРУ | 1 неделя февраля | Совершенствование выполнение ОРУ. | | |
| 3 | | | Овладение навыками бега. | 2 неделя февраля | Овладение навыками бега на разные дистанции. | | |
| 4 | | | Бег приставными шагами, скрестный бег. | 2 неделя февраля | Закрепление скрестного бега и бег приставными шагами. | | |
| 5 | | | Челночный бег 3х10 | 3 неделя февраля | Бег на короткие дистанции. | | |
| 6 | | | Челночный бег 3х10 | 3 неделя февраля | ОРУ.СБУ. (учет) | | |
| 7 | | | Эстафетный бег. | 4 неделя февраля | Разучивание эстафетного бега. | | |
| 8 | | | Эстафетный бег. | 4 неделя февраля | Закрепление техники эстафетного бега. | | |
| 9 | | | Сгибание, разгибание рук. | 1 неделя марта | Подтягивание, пресс, бег на длинные дистанции. | | |
| 10 | | | Прыжки через скакалку. | 1 неделя марта | Совершенствование техники прыжков через скакалку. | | |
| 11 | | | Подтягивание. | 2 неделя марта | Техника подтягиваний. | | |
| 12 | | | Развитие выносливости. | 2 неделя марта | Медленный бег 4-5 минут. | | |
| 13 | | | Развитие выносливости. | 3 неделя марта | Круговая тренировка. | | |
| 14. | | | Бег 800 м. | 3 неделя марта | Бег 800 м ( учет) | | |
| Легкая атлетика. | | | | | | | |
| 1 | | | Основы знаний. | 1 неделя апреля | Инструктаж по Т.Б. Основы знаний . | | |
| 2 | | Прыжки. | | 1 неделя апреля | Овладение навыками прыжка. | | |
| 3 | | Прыжки в длину. | | 2 неделя апреля | Закрепление техники прыжков в длину. | | |
| 4 | | Бег на короткие дистанции. | | 2 неделя апреля | Овладение техникой на короткие дистанции 30-60 метров. | | |
| 5 | | Бег с изменением направления. | | 3 неделя апреля | ОРУ. СБУ. Выполнение беговых упражнений на ловкость и внимательность. | | |
| 6 | | Бег с ускорением. | | 3 неделя апреля | Бег на короткие дистанции. | | |
| 7 | | Бег с низкого старта. | | 4 неделя апреля | Овладение техникой низкого старта. | | |
| 8 | | Бег 30-60м. | | 4 неделя апреля | Бег 30-60м (учет) | | |
| 9 | | Метание мяча. | | 1 неделя мая | Овладение техникой метания малого мяча. | | |
| 10 | | Метание мяча. | | 2 неделя мая | Закрепление техники метания мяча. | | |

**Оздоровительная гимнастика.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Сроки | Основные виды деятельности |
| 1. | ЛА. Бег на короткие дистанции. | 1 неделя сентября | ОРУ. СБУ. Бег 30-60м. |
| 2. | ЛА. Бег на длинные дистанции. | 2 неделя сентября | ОРУ. СБУ. Бег 500-800м. |
| 3. | ЛА. Прыжки в длину. | 3 неделя сентября | ОРУ. Прыжки в длину с места. |
| 4. | ЛА. Прыжки в высоту. | 4 неделя сентября | ОРУ. Прыжки в высоту с разбега. |
| 5. | ЛА. Метание мяча. | 1 неделя октября | ОРУ. Метание мяча в цель. |
| 6. | ЛА. Метание мяча. | 2 неделя октября | ОРУ. Метание мяча на дальность. |
| 7. | ЛА. Эстафеты | 3 неделя октября | ОРУ. ЛА эстафеты. |
| 8. | ЛА. Эстафеты | 4 неделя октября | ОРУ. Передача эстафетной палочки. |
| 9. | ЛА. Эстафеты | 5 неделя октября | ОРУ. Закрепление передачи эстафетной палочки. |
| 10. | **Подвижные игры на основе баскетбола.** | 2 неделя ноября | Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. |
| 11. | **Подвижные игры на основе мини-футбола.** | 3 неделя ноября | Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары. |
| 12. | **Подвижные игры на основе бадминтона.** | 4 неделя ноября | Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние. |
| 13. | **Подвижные игры на основе настольного тенниса.** | 1неделя декабря | Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали. |
| 14. | **Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.** | 2 неделя декабря | ОРУ. Кошки мышки. |
| 15. | **Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.** | 3 неделя декабря | ОРУ. Море волнуется. |
| 16. | Гимнастика. Кувырки. | 4 неделя декабря | ОРУ. Кувырки из положения сидя. |
| 17. | Гимнастика. Перекаты. | 3 неделя января | ОРУ. Перекаты в стороны. |
| 18. | Гимнастика. Строевые упражнения. | 4 неделя января | ОРУ. Построения перестроеня. |
| 19. | Гимнастика. Основная стойка. | 5 неделя января | ОРУ. Основная стойка, исходной положение. |
| 20. | Гимнастика. Перестроения | 1 неделя февраля | ОРУ. Перестроения из одной шеренги в две, три. |
| 21. | Гимнастика. Лазанье, перелазанье. | 2 неделя февраля | ОРУ. Лазанье, перелазанье по гимнастической скамейке. |
| 22. | ОФП. Подтягивание, пресс. | 3 неделя февраля | ОРУ. Подтягивание, пресс. |
| 23. | ОФП. Отжимания, приседания. | 4 неделя февраля | ОРУ. Отжимания, приседания. |
| 24. | ОФП. Круговая тренировка. | 1 неделя марта | ОРУ. Функциональная тренировка. |
| 25. | ОФП. Упражнения на мышцы рук. | 2 неделя марта | ОРУ. Сгибание, разгибание рук. |
| 26. | ОФП. Упражнения на мышцы спины. | 3 неделя марта | ОРУ. Подтягивание, лодочка. |
| 27. | ОФП. Упражнения на растяжение. | 1 неделя апреля | ОРУ. Растяжка. |
| 28. | ЛА. Эстафеты. | 2 неделя апреля | ОРУ. СБУ. Эстафета 4х100 |
| 29. | ЛА. Эстафеты | 3 неделя апреля | ОРУ. СБУ. Передача эстафетной палочки. |
| 30. | ЛА. Метание мяча. | 4 неделя апреля | ОРУ. Метание на дальность. |
| 31. | ЛА. Метание мяча. | 5 неделя апреля | ОРУ. Метания в цель. |
| 32. | ЛА. Бег на короткие дистанции. | 1 неделя майя | ОРУ. СБУ. Бег на15, 30,60 метров. |
| 33. | ЛА. Бег на длинные дистанции. | 2 неделя майя | ОРУ. СБУ. Бег на 800, 1000м. |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ур. | Тема | | | Сроки | | Основные виды деятельности | |
| Знания о физической культуре | | | | | | | |
| 1 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | | | 1 неделя сентября | | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | |
| 2 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | | | 1 неделя сентября | | организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | |
| Способы физкультурной деятельности | | | | | | | |
| 1 | Составление режима дня | | | 1 неделя сентября | |  | |
| 2 | Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; | | | 2 неделя сентября | | Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; | |
| 3 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | | | 2 неделя сентября | | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | |
| **Физическое совершенствование** | | | | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | | |
| 1 | Оздоровительные формы заня­тий в режиме учебного дня и учебной недели  Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корри­гирующей физической культуры | | | 3 неделя сентября | | | Комплексы упражнений утрен­ней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыха­тельной и зрительной гимнастики.  Индивидуальные комплексы адап­тивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответ­ствии с медицинскими показания­ми (при нарушениях опорно-дви­гательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кро­вообращения, органов зрения) |
|  |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 | Основы знаний по ЛА. | | | 3 неделя сентября | | | Построение, перестроение. Т.Б. |
| 2 | Овладение навыками построения и перестроения. | | | 4 неделя сентября | | | Построение, перестроение. |
| 3 | Построение в одну шеренгу. | | | 4 неделя сентября | | | Построения, перестроения. |
| 4 | Перестроение из шеренги в колонну. | | | 4 неделя сентября | | | Строевые приемы. |
| 5 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | | | 1 неделя октября | | | Строевые приемы. |
| 6 | Овладение навыками бега. | | | 1 неделя октября | | | Беговые упражнения. |
| 7 | Бег с изменением направления. | | | 1 неделя октября | | | ОРУ в движении. |
| 8 | Бег с низкого старта | | | 4 неделя сентября | | | ОРУ. Бег на короткие дистанции. |
| 9 | Бег с ускорением. | | | 2 неделя октября | | | ОРУ. Беговые упражнения. |
| 10 | Бег на 30 метров. | | | 2 неделя октября | | | ОРУ. СБУ. Обучение низкому старту |
| Подвижные спортивные игры. | | | | | | | |
| 1 | Основы знаний . Спорт игры. | | | 3 неделя октября | | | Инструктаж по Т.Б. Основы знаний. |
| 2 | Овладение навыками челночного бега 3х10. | | | 3 неделя октября | | | ОРУ. СБУ. Челночный бег. |
| 3 | Обучение упражнениям на гибкость. | | | 4 неделя октября | | | ОРУ. Упражнения на растяжение. Игра. |
| 4 | Овладение навыками прыжка. | | | 4 неделя октября | | | ОРУ. Прыжки различными способами. |
| 5 | Прыжки на двух ногах. | | | 4 неделя октября | | | ОРУ. Прыжки в длину, в высоту. |
| 6 | Прыжки через скакалку. | | | 2 неделя ноября | | | Закрепление техники прыжков через скакалку. |
| 7 | Прыжки через препятствия. | | | 2 неделя ноября | | | Закрепление техники прыжка. |
| 8 | Ловля и подбрасывания мяча. | | | 3 неделя ноября | | | Работа с мячом. |
| 9 | Передачи мяча. | | | 3 неделя ноября | | | Нижние, верхние передачи мяча. |
| 10 | Метания мяча. | | | 4 неделя ноября | | | Овладение навыками метания. |
| 11 | Метания мяча в щит. | | | 4 неделя ноября | | | Закрепление техники метания мяча. |
| 12 | Метание на дальность. | | | 1 неделя декабря | | | Работа с малым мячом. |
| Гимнастика с основами акробатики. | | | | | | | |
| 1 | Основы знаний. | | | 1 неделя декабря | | Инструктаж по Т.Б. Основы знаний . | |
| 2 | Построение, перестроение. | | | 2 неделя декабря | | Овладение навыками построения и перестроения. | |
| 3 | Построение в колонну по два. | | | 2 неделя декабря | | Закрепление построения и перестроения. | |
| 4 | Повороты на месте. | | | 3 неделя декабря | | Строевые приемы. | |
| 5 | Перестроение из одной шеренги в две. | | | 3 неделя декабря | | Овладение перестроения в шеренгах. | |
| 6 | Основные упражнения. | | | 4 неделя декабря | | Овладения навыками основных упражнений. | |
| 7 | О.С. Положения рук, ног. | | | 4 неделя декабря | | Исходное положения, основные положения рук и ног. | |
| 8 | Формирование осанки. | | | 2 неделя января | | Упражнения для формирования осанки. | |
| 9 | Акробатические упражнения. | | | 3 неделя января | | Овладение навыками акробатических упражнений. | |
| 10 | Перекаты. | | | 3 неделя января | | Перекаты вперед из упора присев. | |
| 11 | Перекаты. | | | 4 неделя января | | Из упора лежа на груди руки вверх перекат в стороны. | |
| 12 | Кувырки. | | | 4 неделя января | | Кувырок вперед из упора присев. | |
| 13 | Кувырки. | | | 5 неделя января | | Из положения сидя в группировке. | |
| 14 | Лазанье, перелазанья. | | | 5 неделя января | | Овладение навыками лазанья и перелазанья. | |
| ОФП | | | | | | | |
| 1 | | | Основы знаний. | 1 неделя февраля | Инструктаж по Т.Б. Основы знаний . | | |
| 2 | | | ОРУ | 1 неделя февраля | Совершенствование выполнение ОРУ. | | |
| 3 | | | Овладение навыками бега. | 2 неделя февраля | Овладение навыками бега на разные дистанции. | | |
| 4 | | | Бег приставными шагами, скрестный бег. | 2 неделя февраля | Закрепление скрестного бега и бег приставными шагами. | | |
| 5 | | | Челночный бег 3х10 | 3 неделя февраля | Бег на короткие дистанции. | | |
| 6 | | | Челночный бег 3х10 | 3 неделя февраля | ОРУ.СБУ. (учет) | | |
| 7 | | | Эстафетный бег. | 4 неделя февраля | Разучивание эстафетного бега. | | |
| 8 | | | Эстафетный бег. | 4 неделя февраля | Закрепление техники эстафетного бега. | | |
| 9 | | | Сгибание, разгибание рук. | 1 неделя марта | Подтягивание, пресс, бег на длинные дистанции. | | |
| 10 | | | Прыжки через скакалку. | 1 неделя марта | Совершенствование техники прыжков через скакалку. | | |
| 11 | | | Подтягивание. | 2 неделя марта | Техника подтягиваний. | | |
| 12 | | | Развитие выносливости. | 2 неделя марта | Медленный бег 4-5 минут. | | |
| 13 | | | Развитие выносливости. | 3 неделя марта | Круговая тренировка. | | |
| 14. | | | Бег 800 м. | 3 неделя марта | Бег 800 м ( учет) | | |
| Легкая атлетика. | | | | | | | |
| 1 | | | Основы знаний. | 1 неделя апреля | Инструктаж по Т.Б. Основы знаний . | | |
| 2 | | Прыжки. | | 1 неделя апреля | Овладение навыками прыжка. | | |
| 3 | | Прыжки в длину. | | 2 неделя апреля | Закрепление техники прыжков в длину. | | |
| 4 | | Бег на короткие дистанции. | | 2 неделя апреля | Овладение техникой на короткие дистанции 30-60 метров. | | |
| 5 | | Бег с изменением направления. | | 3 неделя апреля | ОРУ. СБУ. Выполнение беговых упражнений на ловкость и внимательность. | | |
| 6 | | Бег с ускорением. | | 3 неделя апреля | Бег на короткие дистанции. | | |
| 7 | | Бег с низкого старта. | | 4 неделя апреля | Овладение техникой низкого старта. | | |
| 8 | | Бег 30-60м. | | 4 неделя апреля | Бег 30-60м (учет) | | |
| 9 | | Метание мяча. | | 1 неделя мая | Овладение техникой метания малого мяча. | | |
| 10 | | Метание мяча. | | 2 неделя мая | Закрепление техники метания мяча. | | |
| 11 | | Эстафетный бег | | 2 неделя  мая | Закрепление техники эстафетного бега. | | |
| 12 | | Передача эстафетной палочки. | | 3 неделя мая | Овладение техникой передачи эстафетной палочки. | | |

**Оздоровительная гимнастика.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | | Сроки | Вид деятельности | |
| 1. | ЛА. Бег на короткие дистанции. | | 1 неделя сентября | ОРУ. СБУ. Бег 30-60м. | |
| 2. | ЛА. Бег на длинные дистанции. | | 2 неделя сентября | ОРУ. СБУ. Бег 500-800м. | |
| 3. | ЛА. Прыжки в длину. | | 3 неделя сентября | ОРУ. Прыжки в длину с места. | |
| 4. | ЛА. Прыжки в высоту. | | 4 неделя сентября | ОРУ. Прыжки в высоту с разбега. | |
| 5. | ЛА. Метание мяча. | | 1 неделя октября | ОРУ. Метание мяча в цель. | |
| 6. | ЛА. Метание мяча. | | 2 неделя октября | ОРУ. Метание мяча на дальность. | |
| 7. | ЛА. Эстафеты | | 3 неделя октября | ОРУ. ЛА эстафеты. | |
| 8. | ЛА. Эстафеты | | 4 неделя октября | ОРУ. Передача эстафетной палочки. | |
| 9. | ЛА. Эстафеты | | 5 неделя октября | ОРУ. Закрепление передачи эстафетной палочки. | |
| 10. | **Подвижные игры на основе баскетбола.** | | 2 неделя ноября | Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. | |
| 11. | **Подвижные игры на основе мини-футбола.** | | 3 неделя ноября | Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары. | |
| 12. | **Подвижные игры на основе бадминтона.** | | 4 неделя ноября | Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние. | |
| 13. | **Подвижные игры на основе настольного тенниса.** | | 1неделя декабря | Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали. | |
| 14. | **Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.** | | 2 неделя декабря | ОРУ. Кошки мышки. | |
| 15. | **Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.** | | 3 неделя декабря | ОРУ. Море волнуется. | |
| 16. | Гимнастика. Кувырки. | | 4 неделя декабря | ОРУ. Кувырки из положения сидя. | |
| 17. | Гимнастика. Перекаты. | | 3 неделя января | ОРУ. Перекаты в стороны. | |
| 18. | Гимнастика. Строевые упражнения. | | 4 неделя января | ОРУ. Построения перестроеня. | |
| 19. | Гимнастика. Основная стойка. | | 5 неделя января | ОРУ. Основная стойка, исходной положение. | |
| 20. | Гимнастика. Перестроения | | 1 неделя февраля | ОРУ. Перестроения из одной шеренги в две, три. | |
| 21. | Гимнастика. Лазанье, перелазанье. | | 2 неделя февраля | ОРУ. Лазанье, перелазанье по гимнастической скамейке. | |
| 22. | ОФП. Подтягивание, пресс. | | 3 неделя февраля | ОРУ. Подтягивание, пресс. | |
| 23. | ОФП. Отжимания, приседания. | | 4 неделя февраля | ОРУ. Отжимания, приседания. | |
| 24. | ОФП. Круговая тренировка. | | 1 неделя марта | ОРУ. Функциональная тренировка. | |
| 25. | ОФП. Упражнения на мышцы рук. | | 2 неделя марта | ОРУ. Сгибание, разгибание рук. | |
| 26. | ОФП. Упражнения на мышцы спины. | | 3 неделя марта | ОРУ. Подтягивание, лодочка. | |
| 27. | ОФП. Упражнения на растяжение. | | 1 неделя апреля | ОРУ. Растяжка. | |
| 28. | ЛА. Эстафеты. | | 2 неделя апреля | ОРУ. СБУ. Эстафета 4х100 | |
| 29. | ЛА. Эстафеты | | 3 неделя апреля | ОРУ. СБУ. Передача эстафетной палочки. | |
| 30. | ЛА. Метание мяча. | | 4 неделя апреля | ОРУ. Метание на дальность. | |
| 31. | ЛА. Метание мяча. | | 5 неделя апреля | ОРУ. Метания в цель. | |
| 32. | ЛА. Бег на короткие дистанции. | | 1 неделя майя | ОРУ. СБУ. Бег на15, 30,60 метров. | |
| 33. | ЛА. Бег на длинные дистанции. | | 2 неделя майя | ОРУ. СБУ. Бег на 800, 1000м. | |
| 34. | ЛА. Бег на длинные дистанции. | 3 неделя майя | | | ОРУ.СБУ. Бег 5 минут. |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ур. | Тема | | | Сроки | | Основные виды деятельности | |
| Знания о физической культуре | | | | | | | |
| 1 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | | | 1 неделя сентября | | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | |
| 2 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | | | 1 неделя сентября | | организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | |
| Способы физкультурной деятельности | | | | | | | |
| 1 | Составление режима дня | | | 1 неделя сентября | |  | |
| 2 | Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; | | | 2 неделя сентября | | Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; | |
| 3 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | | | 2 неделя сентября | | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | |
| **Физическое совершенствование** | | | | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | | |
| 1 | Оздоровительные формы заня­тий в режиме учебного дня и учебной недели  Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корри­гирующей физической культуры | | | 3 неделя сентября | | | Комплексы упражнений утрен­ней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыха­тельной и зрительной гимнастики.  Индивидуальные комплексы адап­тивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответ­ствии с медицинскими показания­ми (при нарушениях опорно-дви­гательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кро­вообращения, органов зрения) |
|  |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 | Основы знаний по ЛА. | | | 3 неделя сентября | | | Построение, перестроение. Т.Б. |
| 2 | Овладение навыками построения и перестроения. | | | 4 неделя сентября | | | Построение, перестроение. |
| 3 | Построение в одну шеренгу. | | | 4 неделя сентября | | | Построения, перестроения. |
| 4 | Перестроение из шеренги в колонну. | | | 4 неделя сентября | | | Строевые приемы. |
| 5 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | | | 1 неделя октября | | | Строевые приемы. |
| 6 | Овладение навыками бега. | | | 1 неделя октября | | | Беговые упражнения. |
| 7 | Бег с изменением направления. | | | 1 неделя октября | | | ОРУ в движении. |
| 8 | Бег с низкого старта | | | 4 неделя сентября | | | ОРУ. Бег на короткие дистанции. |
| 9 | Бег с ускорением. | | | 2 неделя октября | | | ОРУ. Беговые упражнения. |
| 10 | Бег на 30 метров. | | | 2 неделя октября | | | ОРУ. СБУ. Обучение низкому старту |
| Подвижные спортивные игры. | | | | | | | |
| 1 | Основы знаний . Спорт игры. | | | 3 неделя октября | | | Инструктаж по Т.Б. Основы знаний. |
| 2 | Овладение навыками челночного бега 3х10. | | | 3 неделя октября | | | ОРУ. СБУ. Челночный бег. |
| 3 | Обучение упражнениям на гибкость. | | | 4 неделя октября | | | ОРУ. Упражнения на растяжение. Игра. |
| 4 | Овладение навыками прыжка. | | | 4 неделя октября | | | ОРУ. Прыжки различными способами. |
| 5 | Прыжки на двух ногах. | | | 4 неделя октября | | | ОРУ. Прыжки в длину, в высоту. |
| 6 | Прыжки через скакалку. | | | 2 неделя ноября | | | Закрепление техники прыжков через скакалку. |
| 7 | Прыжки через препятствия. | | | 2 неделя ноября | | | Закрепление техники прыжка. |
| 8 | Ловля и подбрасывания мяча. | | | 3 неделя ноября | | | Работа с мячом. |
| 9 | Передачи мяча. | | | 3 неделя ноября | | | Нижние, верхние передачи мяча. |
| 10 | Метания мяча. | | | 4 неделя ноября | | | Овладение навыками метания. |
| 11 | Метания мяча в щит. | | | 4 неделя ноября | | | Закрепление техники метания мяча. |
| 12 | Метание на дальность. | | | 1 неделя декабря | | | Работа с малым мячом. |
| Гимнастика с основами акробатики. | | | | | | | |
| 1 | Основы знаний. | | | 1 неделя декабря | | Инструктаж по Т.Б. Основы знаний . | |
| 2 | Построение, перестроение. | | | 2 неделя декабря | | Овладение навыками построения и перестроения. | |
| 3 | Построение в колонну по два. | | | 2 неделя декабря | | Закрепление построения и перестроения. | |
| 4 | Повороты на месте. | | | 3 неделя декабря | | Строевые приемы. | |
| 5 | Перестроение из одной шеренги в две. | | | 3 неделя декабря | | Овладение перестроения в шеренгах. | |
| 6 | Основные упражнения. | | | 4 неделя декабря | | Овладения навыками основных упражнений. | |
| 7 | О.С. Положения рук, ног. | | | 4 неделя декабря | | Исходное положения, основные положения рук и ног. | |
| 8 | Формирование осанки. | | | 2 неделя января | | Упражнения для формирования осанки. | |
| 9 | Акробатические упражнения. | | | 3 неделя января | | Овладение навыками акробатических упражнений. | |
| 10 | Перекаты. | | | 3 неделя января | | Перекаты вперед из упора присев. | |
| 11 | Перекаты. | | | 4 неделя января | | Из упора лежа на груди руки вверх перекат в стороны. | |
| 12 | Кувырки. | | | 4 неделя января | | Кувырок вперед из упора присев. | |
| 13 | Кувырки. | | | 5 неделя января | | Из положения сидя в группировке. | |
| 14 | Лазанье, перелазанья. | | | 5 неделя января | | Овладение навыками лазанья и перелазанья. | |
| ОФП | | | | | | | |
| 1 | | | Основы знаний. | 1 неделя февраля | Инструктаж по Т.Б. Основы знаний . | | |
| 2 | | | ОРУ | 1 неделя февраля | Совершенствование выполнение ОРУ. | | |
| 3 | | | Овладение навыками бега. | 2 неделя февраля | Овладение навыками бега на разные дистанции. | | |
| 4 | | | Бег приставными шагами, скрестный бег. | 2 неделя февраля | Закрепление скрестного бега и бег приставными шагами. | | |
| 5 | | | Челночный бег 3х10 | 3 неделя февраля | Бег на короткие дистанции. | | |
| 6 | | | Челночный бег 3х10 | 3 неделя февраля | ОРУ.СБУ. (учет) | | |
| 7 | | | Эстафетный бег. | 4 неделя февраля | Разучивание эстафетного бега. | | |
| 8 | | | Эстафетный бег. | 4 неделя февраля | Закрепление техники эстафетного бега. | | |
| 9 | | | Сгибание, разгибание рук. | 1 неделя марта | Подтягивание, пресс, бег на длинные дистанции. | | |
| 10 | | | Прыжки через скакалку. | 1 неделя марта | Совершенствование техники прыжков через скакалку. | | |
| 11 | | | Подтягивание. | 2 неделя марта | Техника подтягиваний. | | |
| 12 | | | Развитие выносливости. | 2 неделя марта | Медленный бег 4-5 минут. | | |
| 13 | | | Развитие выносливости. | 3 неделя марта | Круговая тренировка. | | |
| 14. | | | Бег 800 м. | 3 неделя марта | Бег 800 м ( учет) | | |
| Легкая атлетика. | | | | | | | |
| 1 | | | Основы знаний. | 1 неделя апреля | Инструктаж по Т.Б. Основы знаний . | | |
| 2 | | Прыжки. | | 1 неделя апреля | Овладение навыками прыжка. | | |
| 3 | | Прыжки в длину. | | 2 неделя апреля | Закрепление техники прыжков в длину. | | |
| 4 | | Бег на короткие дистанции. | | 2 неделя апреля | Овладение техникой на короткие дистанции 30-60 метров. | | |
| 5 | | Бег с изменением направления. | | 3 неделя апреля | ОРУ. СБУ. Выполнение беговых упражнений на ловкость и внимательность. | | |
| 6 | | Бег с ускорением. | | 3 неделя апреля | Бег на короткие дистанции. | | |
| 7 | | Бег с низкого старта. | | 4 неделя апреля | Овладение техникой низкого старта. | | |
| 8 | | Бег 30-60м. | | 4 неделя апреля | Бег 30-60м (учет) | | |
| 9 | | Метание мяча. | | 1 неделя мая | Овладение техникой метания малого мяча. | | |
| 10 | | Метание мяча. | | 2 неделя мая | Закрепление техники метания мяча. | | |
| 11 | | Эстафетный бег | | 2 неделя  мая | Закрепление техники эстафетного бега. | | |
| 12 | | Передача эстафетной палочки. | | 3 неделя мая | Овладение техникой передачи эстафетной палочки. | | |
| № ур. | Тема | | | Сроки | | Вид деятельности учащихся | |
| Знания о физической культуре | | | | | | | |
| 1 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | | | В течение учебного года | | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | |
| 2 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | | | В течение учебного года | | организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | |
| Способы физкультурной деятельности | | | | | | | |
| 1 | Составление режима дня | | | В течение учебного года | |  | |
| 2 | Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; | | | В течение учебного года | | Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; | |
| 3 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | | | В течение учебного года | | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | |
| **Физическое совершенствование** | | | | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | | |
| 1 | Оздоровительные формы заня­тий в режиме учебного дня и учебной недели  Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корри­гирующей физической культуры | | | В течение учебного года    В течение учебного года | | | Комплексы упражнений утрен­ней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыха­тельной и зрительной гимнастики.  Индивидуальные комплексы адап­тивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответ­ствии с медицинскими показания­ми (при нарушениях опорно-дви­гательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кро­вообращения, органов зрения) |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 | Основы знаний по ЛА. | | | 1 неделя сентября | | | Построение, перестроение. Т.Б. |
| 2 | Овладение навыками построения и перестроения. | | | 1 неделя сентября | | | Построение, перестроение. |
| 3 | Построение в одну шеренгу. | | | 2 неделя сентября | | | Построения, перестроения. |
| 4 | Перестроение из шеренги в колонну. | | | 2 неделя сентября | | | Строевые приемы. |
| 5 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | | | 3 неделя сентября | | | Строевые приемы. |
| 6 | Овладение навыками бега. | | | 3 неделя сентября | | | Беговые упражнения. |
| 7 | Бег с изменением направления. | | | 4 неделя сентября | | | ОРУ в движении. |
| 8 | Бег с низкого старта | | | 4 неделя сентября | | | ОРУ. Бег на короткие дистанции. |
| 9 | Бег с ускорением. | | | 1 неделя октября | | | ОРУ. Беговые упражнения. |
| 10 | Бег на 30 метров. | | | 1 неделя октября | | | ОРУ. СБУ. Обучение низкому старту |
| Подвижные спортивные игры. | | | | | | | |
| 1 | Основы знаний . Спорт игры. | | | 2 неделя октября | | | Инструктаж по Т.Б. Основы знаний. |
| 2 | Овладение навыками челночного бега 3х10. | | | 2 неделя октября | | | ОРУ. СБУ. Челночный бег. |
| 3 | Обучение упражнениям на гибкость. | | | 3 неделя октября | | | ОРУ. Упражнения на растяжение. Игра. |
| 4 | Овладение навыками прыжка. | | | 3 неделя октября | | | ОРУ. Прыжки различными способами. |
| 5 | Прыжки на двух ногах. | | | 4 неделя октября | | | ОРУ. Прыжки в длину, в высоту. |
| 6 | Прыжки через скакалку. | | | 4 неделя октября | | | Закрепление техники прыжков через скакалку. |
| 7 | Прыжки через препятствия. | | | 2 неделя ноября | | | Закрепление техники прыжка. |
| 8 | Ловля и подбрасывания мяча. | | | 2 неделя ноября | | | Работа с мячом. |
| 9 | Передачи мяча. | | | 3 неделя ноября | | | Нижние, верхние передачи мяча. |
| 10 | Метания мяча. | | | 3 неделя ноября | | | Овладение навыками метания. |
| 11 | Метания мяча в щит. | | | 4 неделя ноября | | | Закрепление техники метания мяча. |
| 12 | Метание на дальность. | | | 4 неделя ноября | | | Работа с малым мячом. |
| Гимнастика с основами акробатики. | | | | | | | |
| 1 | Основы знаний. | | | 1 неделя декабря | | Инструктаж по Т.Б. Основы знаний . | |
| 2 | Построение, перестроение. | | | 1 неделя декабря | | Овладение навыками построения и перестроения. | |
| 3 | Построение в колонну по два. | | | 2 неделя декабря | | Закрепление построения и перестроения. | |
| 4 | Повороты на месте. | | | 2 неделя декабря | | Строевые приемы. | |
| 5 | Перестроение из одной шеренги в две. | | | 3 неделя декабря | | Овладение перестроения в шеренгах. | |
| 6 | Основные упражнения. | | | 3 неделя декабря | | Овладения навыками основных упражнений. | |
| 7 | О.С. Положения рук, ног. | | | 4 неделя декабря | | Исходное положения, основные положения рук и ног. | |
| 8 | Формирование осанки. | | | 4 неделя декабря | | Упражнения для формирования осанки. | |
| 9 | Акробатические упражнения. | | | 3 неделя января | | Овладение навыками акробатических упражнений. | |
| 10 | Перекаты. | | | 3 неделя января | | Перекаты вперед из упора присев. | |
| 11 | Перекаты. | | | 4 неделя января | | Из упора лежа на груди руки вверх перекат в стороны. | |
| 12 | Кувырки. | | | 4 неделя января | | Кувырок вперед из упора присев. | |
| 13 | Кувырки. | | | 5 неделя января | | Из положения сидя в группировке. | |
| 14 | Лазанье, перелазанья. | | | 5 неделя января | | Овладение навыками лазанья и перелазанья. | |
| ОФП | | | | | | | |
| 1 | | | Основы знаний. | 1 неделя февраля | Инструктаж по Т.Б. Основы знаний . | | |
| 2 | | | ОРУ | 1 неделя февраля | Совершенствование выполнение ОРУ. | | |
| 3 | | | Овладение навыками бега. | 2 неделя февраля | Овладение навыками бега на разные дистанции. | | |
| 4 | | | Бег приставными шагами, скрестный бег. | 2 неделя февраля | Закрепление скрестного бега и бег приставными шагами. | | |
| 5 | | | Челночный бег 3х10 | 3 неделя февраля | Бег на короткие дистанции. | | |
| 6 | | | Челночный бег 3х10 | 3 неделя февраля | ОРУ.СБУ. (учет) | | |
| 7 | | | Эстафетный бег. | 4 неделя февраля | Разучивание эстафетного бега. | | |
| 8 | | | Эстафетный бег. | 4 неделя февраля | Закрепление техники эстафетного бега. | | |
| 9 | | | Сгибание, разгибание рук. | 1 неделя марта | Подтягивание, пресс, бег на длинные дистанции. | | |
| 10 | | | Прыжки через скакалку. | 1 неделя марта | Совершенствование техники прыжков через скакалку. | | |
| 11 | | | Подтягивание. | 2 неделя марта | Техника подтягиваний. | | |
| 12 | | | Развитие выносливости. | 2 неделя марта | Медленный бег 4-5 минут. | | |
| 13 | | | Развитие выносливости. | 3 неделя марта | Круговая тренировка. | | |
| 14. | | | Бег 800 м. | 3 неделя марта | Бег 800 м ( учет) | | |
| Легкая атлетика. | | | | | | | |
| 1 | | | Основы знаний. | 1 неделя апреля | Инструктаж по Т.Б. Основы знаний . | | |
| 2 | | Прыжки. | | 1 неделя апреля | Овладение навыками прыжка. | | |
| 3 | | Прыжки в длину. | | 2 неделя апреля | Закрепление техники прыжков в длину. | | |
| 4 | | Бег на короткие дистанции. | | 2 неделя апреля | Овладение техникой на короткие дистанции 30-60 метров. | | |
| 5 | | Бег с изменением направления. | | 3 неделя апреля | ОРУ. СБУ. Выполнение беговых упражнений на ловкость и внимательность. | | |
| 6 | | Бег с ускорением. | | 3 неделя апреля | Бег на короткие дистанции. | | |
| 7 | | Бег с низкого старта. | | 4 неделя апреля | Овладение техникой низкого старта. | | |
| 8 | | Бег 30-60м. | | 4 неделя апреля | Бег 30-60м (учет) | | |
| 9 | | Метание мяча. | | 1 неделя мая | Овладение техникой метания малого мяча. | | |
| 10 | | Метание мяча. | | 2 неделя мая | Закрепление техники метания мяча. | | |
| 11 | | Эстафетный бег | | 2 неделя  мая | Закрепление техники эстафетного бега. | | |
| 12 | | Передача эстафетной палочки. | | 3 неделя мая | Овладение техникой передачи эстафетной палочки. | | |

**Оздоровительная гимнастика.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | | Сроки | Вид деятельности | |
| 1. | ЛА. Бег на короткие дистанции. | | 1 неделя сентября | ОРУ. СБУ. Бег 30-60м. | |
| 2. | ЛА. Бег на длинные дистанции. | | 2 неделя сентября | ОРУ. СБУ. Бег 500-800м. | |
| 3. | ЛА. Прыжки в длину. | | 3 неделя сентября | ОРУ. Прыжки в длину с места. | |
| 4. | ЛА. Прыжки в высоту. | | 4 неделя сентября | ОРУ. Прыжки в высоту с разбега. | |
| 5. | ЛА. Метание мяча. | | 1 неделя октября | ОРУ. Метание мяча в цель. | |
| 6. | ЛА. Метание мяча. | | 2 неделя октября | ОРУ. Метание мяча на дальность. | |
| 7. | ЛА. Эстафеты | | 3 неделя октября | ОРУ. ЛА эстафеты. | |
| 8. | ЛА. Эстафеты | | 4 неделя октября | ОРУ. Передача эстафетной палочки. | |
| 9. | ЛА. Эстафеты | | 5 неделя октября | ОРУ. Закрепление передачи эстафетной палочки. | |
| 10. | **Подвижные игры на основе баскетбола.** | | 2 неделя ноября | Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. | |
| 11. | **Подвижные игры на основе мини-футбола.** | | 3 неделя ноября | Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары. | |
| 12. | **Подвижные игры на основе бадминтона.** | | 4 неделя ноября | Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние. | |
| 13. | **Подвижные игры на основе настольного тенниса.** | | 1неделя декабря | Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали. | |
| 14. | **Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.** | | 2 неделя декабря | ОРУ. Кошки мышки. | |
| 15. | **Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.** | | 3 неделя декабря | ОРУ. Море волнуется. | |
| 16. | Гимнастика. Кувырки. | | 4 неделя декабря | ОРУ. Кувырки из положения сидя. | |
| 17. | Гимнастика. Перекаты. | | 3 неделя января | ОРУ. Перекаты в стороны. | |
| 18. | Гимнастика. Строевые упражнения. | | 4 неделя января | ОРУ. Построения перестроеня. | |
| 19. | Гимнастика. Основная стойка. | | 5 неделя января | ОРУ. Основная стойка, исходной положение. | |
| 20. | Гимнастика. Перестроения | | 1 неделя февраля | ОРУ. Перестроения из одной шеренги в две, три. | |
| 21. | Гимнастика. Лазанье, перелазанье. | | 2 неделя февраля | ОРУ. Лазанье, перелазанье по гимнастической скамейке. | |
| 22. | ОФП. Подтягивание, пресс. | | 3 неделя февраля | ОРУ. Подтягивание, пресс. | |
| 23. | ОФП. Отжимания, приседания. | | 4 неделя февраля | ОРУ. Отжимания, приседания. | |
| 24. | ОФП. Круговая тренировка. | | 1 неделя марта | ОРУ. Функциональная тренировка. | |
| 25. | ОФП. Упражнения на мышцы рук. | | 2 неделя марта | ОРУ. Сгибание, разгибание рук. | |
| 26. | ОФП. Упражнения на мышцы спины. | | 3 неделя марта | ОРУ. Подтягивание, лодочка. | |
| 27. | ОФП. Упражнения на растяжение. | | 1 неделя апреля | ОРУ. Растяжка. | |
| 28. | ЛА. Эстафеты. | | 2 неделя апреля | ОРУ. СБУ. Эстафета 4х100 | |
| 29. | ЛА. Эстафеты | | 3 неделя апреля | ОРУ. СБУ. Передача эстафетной палочки. | |
| 30. | ЛА. Метание мяча. | | 4 неделя апреля | ОРУ. Метание на дальность. | |
| 31. | ЛА. Метание мяча. | | 5 неделя апреля | ОРУ. Метания в цель. | |
| 32. | ЛА. Бег на короткие дистанции. | | 1 неделя майя | ОРУ. СБУ. Бег на15, 30,60 метров. | |
| 33. | ЛА. Бег на длинные дистанции. | | 2 неделя майя | ОРУ. СБУ. Бег на 800, 1000м. | |
| 34. | ЛА. Бег на длинные дистанции. | 3 неделя майя | | | ОРУ.СБУ. Бег 5 минут. |

**VIII. Работа с учебниками по «Физической культуре»**

Большая часть учебного времени отводится практическим занятиям по физической культуре. Это правильно: на уроках физической культуры ребёнок должен двигаться, а не сидеть за партой и читать учебник. Поэтому авторы не стали загружать страницы учебника большим объёмом текста, сложными знаниями. Авторский замысел предполагает самостоятельное решение учителя в работе с учебником: порядок изучения тем, объём изучаемого материала, способ его подачи. Авторы хотели, чтобы ребёнку было интересно, чтобы он смог закрепить знания, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры).

Задача взрослых – сделать так, чтобы урок физической культуры стал интересным и помог открыть ребёнку удивительный и прекрасный мир движения, который стал бы неотъемлемой частью его жизни.

Учебники «Физическая культура» состоят из двух книг и четырёх частей. Книга первая, часть 1 – «Школьник и физкультура» (12 тем и приложение) – посвящена не просто знакомству ученика с образовательной областью «Физическая культура», но и подводит его к выводу, что двигательная деятельность занимает очень важное место в жизни человека. С помощью рисунков и вопросов к ним ученик, рассуждая, самостоятельно находит ответы на вопросы: «Зачем нужно двигаться?» (с. 8), «Зачем нужен режим дня?» (с.12), «Как выполнять зарядку и физкультминутки?» (с. 14-17). В первой части учебника предлагается провести в классе соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья», а также выполнить вместе с близкими проект «Спортивный фотоальбом». Выполняя этот проект, ребёнок знакомится с видами спорта, которыми увлекаются члены его семьи.

Книга первая, часть 2 – «Как стать чемпионом» (13 тем и приложение) – посвящена знакомству учеников с основными физическими качествами человека и основными видами движений. В рамках проблемного обучения ученикам предлагается чёткий план работы, алгоритм, с помощью которого он сможет самостоятельно познакомиться с физическими качествами человека и с видами движений, ответить на вопросы, зачем они необходимы человеку и как их развить. Во второй части учебника также предлагается занимательный материал, помеченный заголовком «Для любознательных», который помогает расширению кругозора и формированию у ученика целостной картины мира. Для взаимодействия с родителями предлагается проект «Я, мой папа (мама) – чемпионы!».

Книга вторая, часть 3 – «Ты и спорт» (13 тем и приложение) – посвящена истории развития физической культуры и спорта, показывает тесную связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. С помощью проблемных ситуаций, созданных в учебнике, ученик отвечает на вопросы: «Как появились физические упражнения?», «Каким должен быть защитник Родины?», «Откуда появились Олимпийские игры?» и др. Знакомясь с историей физической культуры и спорта нашей страны, ученик узнает, что такое ГТО и ДОСААФ, какую роль они сыграли в истории государства и почему достижения спортсменов – это гордость страны. Знакомясь с видами спорта и спортивными играми, дети узнают, в чём их отличие. Несколько тем под общим названием «Путешествуя, играем» не просто знакомят учеников с играми народов мира и России, но и выстраивают тесную связь с большим разделом предметной области «Окружающий мир». Для совместной работы ребёнка и семьи в третьей части предлагаются два проекта «Спортивное генеалогическое древо моей семьи» и «Во что играли наши бабушки».

Книга вторая, часть 4 – «Я сам (Как быть здоровым)» (12 тем и приложение) – посвящена самостоятельной деятельности и контролю за физическим развитием, физической подготовленностью и основам формирования здорового образа жизни. Этот практический раздел тесно связан с освоением знаний и способов двигательной деятельности. В данном разделе школьники учатся элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Многие темы 4-й части связаны и с формированием основ здорового образа жизни: «Как укрепить органы дыхания?», «Зачем нужно закаляться?», «Зачем нужны полезные привычки?», «Как оборудовать дома спортивный уголок?», «Зачем соблюдать правила в игре?», «Как собраться в поход?».

Авторский замысел предполагает самостоятельный выбор учителя в работе с учебником: порядок изучения тем, объём изучаемого материала, способ его подачи. Главное, чтобы ученику было интересно, чтобы он смог закрепить знания, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры).

Задача взрослых – сделать так, чтобы урок физической культуры стал потребностью и помог ученику открыть удивительный и прекрасный мир движения, который стал бы неотъемлемой частью его жизни.

**IX. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу «Физическая культура»**

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.

Для реализации целей и задач обучения по данной программе используется УМК по физической культуре издательства «Баласс».

* Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина, «Физическая культура», учебники, книга 1 для 1–2-го кл., книга 2 для 3–4-го кл.