Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Рыборецкая средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:
Директор школы: _____ Готыч С.Н.
« 31 » Августа 2015г
Приказ № 41 от 31.08.15

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Срок реализации 4 года

Учитель: Кирилина Е.М.

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета школы
Протокол № 1 от 31. 08. 15

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре разработана на основе нормативных и методических документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. Федерального закона от 07.05.2013 №99-ФЗ),

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре программы отдельных учебных предметов (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373),

Примерных программ по учебным предметам. Начальная школа в 2-х частях, 4-е издание, переработанное, М.: Просвещение, 2011

Планируемых результатов начального общего образования/под ред. Г.С.Ковалевой, О.Б. Логиновой. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России

Приказа Минобрнауки России № 19707 от 04 февраля 2011 г. «О внесении изменений в ФГОС начального общего образования»Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,

Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106,

Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года № 189,

Закон Республики Карелия «Об образовании» от 29.04.2005 года № 874-ЗРК (в ред. от 03.11.2011 года),

Методические материалы сайта «Образовательная система «Школа 2100»» по адресу: http://www.school2100.ru/

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 мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предлагаемая учебная программа характеризуется:

направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;

направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

направленностью 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;

направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Формы организации образовательного процесса в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

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

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

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

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической

нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

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

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным

занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

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

Место учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 405 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе начального общего образования, из расчета 3 часа в неделю с 1-4 классы.

Примерное распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры

Разделы программы	классы			
	1	2	3	4
Знания о физической культуре –	В процессе уроков			
- Физическая культура	В процессе уроков			
- Из истории физической культуры	В процессе уроков			
- Физические упражнения	В процессе уроков			
Способы физкультурной деятельности – 12 ч.	3	3	3	3
- Самостоятельные занятия	1	1	1	1
- Самостоятельные игры и развлечения	1	1	1	1
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	1	1	1
Физическое совершенствование –393ч 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность -8ч. 2.Спортивно-оздоровительная деятельность –385 ч. – гимнастика с основами акробатики –88ч.	96 2 21	99 2 21	99 2 21	99 2 21

– лёгкая атлетика – 106 ч. – лыжные гонки – 114 ч. – подвижные и спортивные игры – 77ч. -общеобразовательные упражнения	25 30 18	27 28 21	27 28 21	27 28 21

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 учащихся 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».

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

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируется общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдых и досуга с использованием средств физической культуры;

изложение факторов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

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

выполнение жизненно важные двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В результате обучения выпускники начальной школы начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики. Они начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Выпускники освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Они научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

Выпускники научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами. Выпускники будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

Они освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

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

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Основное содержание

(405 часов)

Знания о физической культуре

(в процессе уроков)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

(12 часов)

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

(393 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных

исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности
Знания о физической культуре		
Физическая культура		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Понятие о физической культуре.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Основные способы передвижения человека.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Профилактика травматизма.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
Из истории физической культуры		
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными,	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека

	географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	
Физические упражнения		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.
Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Что такое физическая нагрузка. Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
Способы физической деятельности (12ч)		
Самостоятельные занятия (4ч)		
Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения)

правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4ч)		
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений
Самостоятельные игры и развлечения (4ч)		
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование (393ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (12ч)		
Комплексы физических упражнений для утренней	Оздоровительные	Осваивать универсальные умения по

зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушении осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления.	самостоятельному выполнению упражнении в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность (385ч)		
Гимнастика с основами акробатики (88ч)		
Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Движения и передвижения строем	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнении. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».
Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стоика на лопатках; кувырки вперед и назад;	Акробатика.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнении. Осваивать технику акробатических

гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.		упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполне-нии упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических уп-ражнений и комбинаций
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами	Снарядная гимнастика	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.

перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.		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 упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Прикладная гимнастика	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и

		координации при выполнении упражнений прикладной направ-ленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Легкая атлетика (106ч)		
Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с из-меняющимся направлением движения, из разных исходных по-ложений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	Беговая подготовка.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами, Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполне-22ИИ беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при

		выполнении беговых упражнений.
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой	Прыжковая подготовка	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжко-вых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполне-23ИИ прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	Броски большого мяча.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении 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.
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Метание малого 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
Лыжные гонки (114ч)		
Передвижение на лыжах разными способами.	Лыжная подготовка.	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 дистанции разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
Повороты; спуски; подъемы; торможения	Технические действия на лыжах	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.

		Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
Подвижные и спортивные игры (77ч)		
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию	Подвижные игры	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. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. 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 и правила техники безопасности во время подвижных игр.
На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	Спортивные игры	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта	Общефизическая подготовка	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества

Содержание программы

1 класс

(99 часов)

Знания о физической культуре

Физическая культура.

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

- Зарождение Олимпийских игр;

Физические упражнения.

- Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

- Составление режима дня;
- Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки;

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

- Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

- Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки;
- Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну, основная стойка, размыкание в шеренге и колонне на месте, построение в круг колонной и шеренгой, повороты на месте, размыкание и смыкание приставными шагами. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Акробатические упражнения*:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади), седы (на пятках, с наклоном, углом), группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью), перекаты из упора присев назад и боком, танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»). Упражнения на низкой перекладине (вис стоя спереди, сзади, за весом одной и двумя ногами).

Легкая атлетика. Бег разными способами (с высоким подниманием бедра, ускорениями, “змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”, из разных исходных положений). Прыжки на месте (на одной, на двух с поворотами вправо и влево) и с продвижением (вперед и назад, левым и правым боком). Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание*:* малого мяча способом «из-за головы», стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки. Организующие команды и приемы на месте и при передвижении с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте и в движении. Спуски по склону в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением*.*

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры на материале гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок. Простейшие технические действия из спортивных игр в футбол и баскетбол.

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

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

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и пригибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на

расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций

.

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 3х10	9.9	10.5	11.2	10.2	11.0	11,7
2.	Бег 30 м (с высокого старта)	5.6	6,8	7,5	5.8	6.8	7.6
3.	Бег 1000 м	без учета времени					
4.	Метание мяча в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
5.	Прыжок с места	155	125	100	150	120	85
6.	Подтягивание	3	2	1	7	5	3

Содержание программы

2 класс

(102 часа)

Знания о физической культуре

Физическая культура

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека;

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки;

Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы на месте и в движении (повороты кругом, перестроение по два в шеренге и колонне, передвижение в колонне). Комплексы упражнений с предметами и без предметов на развитие гибкости. Комплексы упражнений на развитие координации. Акробатические упражнения: из положения, лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырок вперед в группировке, из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях. Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках и вис лежа. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

Легкая атлетика.

Бег с изменением темпа и направления движения, челночный бег. Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы». Прыжки на месте и с поворотом на 90* и 180*, по разметкам, через препятствия, в длину с места, в высоту с прямого разбега. Броски большого мяча снизу из положения, стоя и сидя. Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный одношажный и двухшажный ходы. Подъемы в горку способом «лесенка» и «елочкой». Торможение «плугом». Совершенствование техники ранее разученных способов передвижения на лыжах.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Подвижные игры на материале гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок. Простейшие технические действия из спортивных игр футбол, баскетбол, волейбол.

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками; обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

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.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные упражнения – подбрасывание мяча на нужную высоту и оптимальное расстояние от туловища.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и пригибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы

корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;

прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 3х10	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5
2.	Бег 30 м (с высокого старта)	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3
3.	Бег 1000 м	без учета времени					
4.	Многоскоки, 8 прыжков	9,0	7,0	5,0	8,8	6,8	4,8
5.	Метание мяча в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
6.	Подтягивание	3	2	1	---	---	---
7.	Подтягивание на низкой перекладине	8	6	4	---	---	---

8.	Ходьба на лыжах 1000 м	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,0
9.	Прыжок с места	150	135	120	140	125	110

Содержание программы

3 класс

(102)

Укрепление здоровья и личная гигиена

Основы знаний.

Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения;

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности.

Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения.

Упражнения дыхательной гимнастики.

Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Физическое развитие и физическая подготовка

Знания о физической подготовке.

Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации.

Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение.

Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор на коленях и в упор присев, «мост» из положения, лежа на спине, прыжки со скакалкой на двух ногах на месте. Лазанье по канату (3 м) с введением техники в три приема. Передвижения ходьбой и повороты на гимнастическом бревне. Комплексы упражнений на развитие силы и быстроты. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.

Легкая атлетика.

Прыжки: в длину с разбега способом согнув ноги и в высоту с прямого разбега. Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений.

Лыжные гонки.

Чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции. Поворот способом “упор”. Совершенствование техники ранее разученных способов передвижения на лыжах.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Подвижные игры на материале гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок. Простейшие технические действия из спортивных игр футбол, баскетбол, волейбол.

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящему мячу в горизонтальную и вертикальную мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведения мяча в движении вокруг стоек (змейкой), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча двумя руками сверху вперед-вверх; прямая нижняя подача.

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Оценка			Оценка		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3х10 м	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
2	Бег 30 м (с высокого старта)	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
3	Бег 1500 м	без учета времени					
4	Многоскоки (8 прыжков)	12,5	9,0	6,0	12,1	8,8	5,0
5	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	1	4	3	1
6	Подтягивание	4	2	1	---	---	---
7	Подтягивание на низкой перекладине	---	---	---	13	8	6
8	Бег на лыжах 1000 м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
9	Прыжок с места	165	145	130	155	135	120

Содержание программы

4 класс

(102ч)

Укрепление здоровья и личная гигиена

Основы знаний

Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки;

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности.

Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения.

Упражнения дыхательной гимнастики.

Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Физическое развитие и физическая подготовка

Знания о физической подготовке.

Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение.

Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатическая комбинация: из исходного положения лежа на спине «мост», 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, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев. 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. Гимнастическая комбинация на низкой перекладине: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

Легкая атлетика.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Комплексы упражнений на развитие

выносливости. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений.

Лыжные гонки.

Передвижение с чередованием одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Совершенствование техники ранее разученных способов передвижения на лыжах.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Подвижные игры на материале гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок. Простейшие технические действия из спортивных игр футбол, баскетбол, волейбол.

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, гонка мяча по кругу, «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броском в корзину, игра по упрощенным правилам.

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

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости:

широкие стойки на ногах;

ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами;

наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах;

выпады и полушпагаты на месте;

«выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой;

высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища;

индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации:

произвольное преодоление простых препятствий;

передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе;

ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;

воспроизведение заданной игровой позы по заданию;

игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах);

жонглирование малыми предметами;

преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов;

комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;

равновесие типа “Ласточка” на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений;

жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения;

упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие;

упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;

передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и “по сигналу”;

жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

Формирование осанки:

ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой;

виды стилизованной ходьбы под музыку;

комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановки головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа;

комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей:

динамические упражнений с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы);

комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;

лазанья с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев);

перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;

подтягивание в висе стоя и лежа;

отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево);

прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик;

переноска партнера в парах;

комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

Развитие координации:

бег с изменяющимся направлением во время передвижения;

бег по ограниченной опоре;

про бегание коротких отрезков из разных исходных положений;

прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты:

повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений;

“челночный бег”;

бег с “горки” в максимальном темпе;

ускорение из разных исходных положений;

броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами;

“рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

Развитие выносливости:

равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями;

повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха);

бег на дистанцию до 400 м;

равномерный “6-ти минутный бег”.

Развитие силовых способностей:

повторное выполнение многоскоков;

повторное преодоление препятствий (15-20 см);

передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходный положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходный положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);

повторное выполнение беговых нагрузок “в горку”;

прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;

прыжки по разметкам в полуприседе и приседе;

запрыгивание и последующее спрыгивание с горки матов, спрыгивание и

последующее запрыгивание на горку матов.

На материале лыжной подготовки

Развитие координации:

перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);

комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела стоя на лыжах;

скольжением на правой (левой) ноге после двух-трех шагов;

спуск с горы с изменяющимися “стойками” на лыжах; “подбирание” предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости:

передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка			Оценка		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3х10 м	8.6	9.1	9.7	8.9	9.7	10.3
Бег 60 м	10,5	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
Бег 2000 м	без учета времени					
Прыжок в длину с разбега	300	260	220	260	220	180
Прыжок в высоту	100	90	80	95	90	80
Метание мяча 150 г.	27	22	18	17	15	12
Подтягивание	5	3	2	---	---	---
Подтягивание на низкой перекладине	---	---	---	14	9	7
Бег на лыжах 1000 м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Прыжок в длину с места	165	145	130	155	135	120

Материально – техническое обеспечение учебного предмета

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество	Примечания
Библиотечный фонд		
В.И. Лях Мой друг- физкультур 1-4 классы	К	
Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина Физическая культура. Учебник. Книга1. 1-2 классы	К	
Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина Физическая культура. Учебник. Книга2. 3-4 классы	К	
Технические средства обучения		
Учебно-практическое оборудование		
Козел гимнастический	Д	
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жёсткая	П	
Комплект навесного оборудования(перекладина, тренировочные баскетбольные мячи).	П	
Мячи: набивной 1 и 2 кг, мячи малый (теннисный), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.	К	
Палка гимнастическая.	К	
Скакалка детская.	П	

Мат гимнастический. Гимнастический подкидной мостик. Коврики: гимнастические. Массажные. Кегли. Обруч пластиковый. Планка для прыжков высоту. Стойка для прыжков в высоту. Рулетка измерительная. Лыж (с креплениями и палками). Щит баскетбольный тренировочный. Сетка волейбольная.	П К К К Д Д Д К Д Д	
Игры и игрушки		
Стол для игры в настольный теннис Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.	П П	

технические средства обучения

№ п/п	Наименование	Имеется в наличии
1.	Скамейки	6шт.
2.	Шведская лестница	10шт.
3.	Баскетбольная сетка	2шт.
4.	Волейбольная сетка	2шт.

5.	Маты гимнастические	11шт.
6.	Конь гимнастический	1шт.
7.	Козел гимнастический	2шт.
8.	Мостик гимнастический	2шт.
9.	Стойки для прыжка в высоту	2шт.
10.	Обручи	5шт.
11.	Гири	1шт.
12.	Колодки стартовые	6 пары
13.	Гранаты	5шт.
14.	Гимнастические палки	10шт.
15.	Канат	1шт.
16.	Скакалки	10шт.
17.	Мячи баскетбольные	10шт.
18.	Мячи волейбольные	8шт.
19.	Мячи для метания	10шт.
20.	Перекладина	1шт.
21.	Кегли	20шт.
22.	Набивные мячи	7шт.
23.	Футбольный мяч	3шт.
24.	Форма игровая	10 шт.
25.	Сетка теннисная	1шт.

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

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

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.