Пояснительная записка

Программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, фундаментального ядра содержания начального общего образования,  примерной   программы   по физической культуре 1-4 класса, программы   по   физической   культуре  под редакцией В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания», программа регионального содержания государственного стандарта начального общего образования .

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач***:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие:

* принцип демократизации выражающийся в обеспечении каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей;
* принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога, в предоставлении детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы;
* деятельностный подход, заключающийся в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка;
* интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культуры и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, индивидуальные и групповые формы обучения, круговая тренировка и др.);
* 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;
* **Структура рабочей программы по физической культуре содержит следующие разделы:**
* пояснительная записка;
* общая характеристика учебного предмета «физическая культура»;
* описание места учебного предмета в учебном плане;
* личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета;
* содержание учебного предмета;
* тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности;
* описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса;
* планируемые результаты изучения учебного предмета.

**Оценка успешности обучающихся по физической культуре:** производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний (тесты, устные ответы, проекты), степень овладения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов, учитывая возрастные и индивидуальные особенности занимающихся. При оценки успешности ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремления к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закона «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программы начального общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Рабочая программа по физической культуре обеспечивается следующим УМК:

* примерная программа по физической культуре начального общего образования;
* учебник «Физическая культура» 1-4 классы, автор В.И. Лях,-13-е изд.-М.: Просвещение,2012;
* программа регионального содержания государственного стандарта общего образования Архангельской области.

**Структура и содержание программы для 3 класса**

К формам  организации   занятий  по физической  культуре в начальной   школе  относятся

разнообразные     уроки  физической культуры,   физкультурно- оздоровительные     мероприятия

 в  режиме  учебного   дня  и самостоятельные    занятия  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.    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 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  еевлиянии   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 курса в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405 ч)6 в 1 классе – 99 ч, во 2 классе – 102 ч, в 3 классе 102ч. в 4 классе – 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура», был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Данная рабочая программа для 3 класса рассчитана на 68 ч., на 1 год обучения (по 2 ч в неделю). Третий час проводится по программе «Подвижные игры», утвержденной на заседание методического совета школы, протокол №1 от 12.09.2011г.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Требования к результатам из ФГОС | Требования к результатам для 3 класса |
| **Личностные результаты**:  -включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.  -формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;  -овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;  -развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;  -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. | **Личностные результаты**:  -формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;  -формирование уважительного отношения к культуре других народов;  -развитие мотивов учебной деятельности личностный смысл учения, принятие и освоения социальной роли обучающего;  -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;  -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| **Метапредметные результаты:**  **-** включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.  -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  -формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  -готовность слушать собеседника и вести диалог;  -готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;  -излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  -определение общей цели и путей ее достижения;  -умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  -готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | **Метапредметные результаты:**  **-**овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;  -определение общей цели и путей её достижения;  -умение договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности;  -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценить собственное поведение и поведение окружающих;  -готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  -овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;  - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |
| **Предметные результаты:**  **-**включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.  -формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;  -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);  -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). | **Предметные результаты:**  -формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;  -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);  -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). |

**Содержание программного материала в 3 классе**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

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

***Из истории физической культуры.*** История физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

***Физические упражнения.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.

**Способы физкультурной деятельности.**

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад, кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; лазание по канату в три приема; перелезание через препятствие. Висы: вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

*Опорные прыжки*: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

*Строевые упражнения:* Команды «Шире шаг», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый втрой рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в 2 круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», повороты на месте. Перестроение в движении из одной колонны в две, три, четыре.

***Легкая атлетика*** *Понятия:* эстафета команды «Старт!», «Финиш!»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах в беге, прыжках, метании, техника безопасности на занятиях.

*Ходьба:* ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприрседе, с различным положение рук, под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы, в приседе.

*Бег:* обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад.

*Бег на выносливости:* равномерный, медленный, до 5-8мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

*Бег на скорость:* бег с максимальной скоростью до 60м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с ускорением на расстояние до 30м.

*Прыжки:* на одной и на двух ногах вместе, с поворотом на 180, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега; с высоты до 60см.; в высоту с прямого разбега, многоразовые (до 10прыжков); прыжки в длину с разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

*Метание:* метание малого мяча с места; в горизонтальную и вертикальную цель; метание на дальность и заданное расстояние.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход с палками и без палок; подъем «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках; передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.

*Поворот:* переступанием вокруг пяток и носков лыж, повороты переступанием в движении.

*Подъемы* «лесенкой» и «елочкой».

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Выжигала», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Пустое место», «Белые медведи», «Кто дальше бросит», «Космонавты», «Волк во рву», «Удочка».

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

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; передачи мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места;

*Подвижные игры:* «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Охотники и утки», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу», «Овладение мячом», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини баскетбол..

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **3 класс** |
| 1 | **Инвариантная часть** | 80 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 23 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 25 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 |
| 2 | **Вариативная часть (в том числе региональное содержание)** | 22 |
| 2.1 | Подвижные игры | 10 |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 4 |
| 2.3 | Национальные прыжки | 8 |
| 3 | **Итого:** | 102 |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся в 3 классе.**

**3 часа в неделю, всего 102 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема и содержание** | **Основные виды деятельности** | **Количество часов**  **Сроки изучения** | | | **Практическая часть** |
| **По программе** | **Дано фактически** | |
| **Раздел 1. Основы знаний**  **РУУД:** начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; в сотрудничестве с учителем ставить ставит новые учебные задачи; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнении;  **ПУУД:** осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий; строить сообщения в устной форме; осуществлять подведение под понятия на основе распознавания объектов; осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; строить логические рассуждения; 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;  **ЛУУД:** учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; установка на здоровый образ жизни; установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;  **КУУД:** узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур; адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию; контролировать действия партнера; учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; | | | В процессе уроков |  | |  |
|  | Когда и как возникли физическая культура и спорт | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.  Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. | В процессе уроков |  | |  |
|  | *Современные Олимпийские игры* Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символики Олимпийских игр. Олимпийские чемпионаты по разным видам спорта | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр.  Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. | В процессе уроков |  | |  |
|  | *Что такое физическая культура*  Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы.  Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека.  Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. | Раскрывают понятия «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развития человека.  Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе. | В процессе уроков |  | |  |
|  | *Твой организм (основные части тела человека)*  Строение тела, основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.  Упражнения на улучшения осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп и ног. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.  Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.  Выполняют упражнения на улучшения осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп и ног. | В процессе уроков |  | |  |
|  | *Сердце и кровеносные сосуды:*  Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.  Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катание на коньках, велосипеде, лыжах, бега для укрепления сердца. | В процессе уроков |  | |  |
|  | *Органы чувств:*  Роль органов зрения и слуха во время движений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.  Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.  Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.  Анализируют ответы своих сверстников. | В процессе уроков |  | |  |
|  | *Личная гигиена:*  Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос ногтей и полости рта, смена нательного белья) | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.  Анализируют ответы своих сверстников. | В процессе уроков |  | |  |
|  | *Закаливание:*  Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. | Узнают правила проведения закаливающих процедур.  Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Анализируют ответы своих сверстников. | В процессе уроков |  | |  |
|  | *Органы дыхания:*  Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. | Получают представления о работе органов дыхания.  Выполняют упражнения на различные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) | В процессе уроков |  | |  |
|  | *Органы пищеварения:*  Работа органов пищеварения.  Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. | Получают представление о работе органов пищеварения.  Комментируют схему органов пищеварения человека.  Объясняют почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи. | В процессе уроков |  | |  |
|  | *Вода и питьевой режим:*  Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок туристских походов. | Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.  Анализируют ответы своих сверстников. | В процессе уроков |  | |  |
|  | *Тренировка ума и характера:*  Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека.  Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.  Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, их значения для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки к систематическим занятиям физическими упражнениями. | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяю назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здовьесберегающей жизнедеятельности.  Анализируют ответы своих сверстников. | В процессе уроков |  | |  |
|  | *Спортивная одежда и обувь:*  Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).  Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обовью | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. | В процессе уроков |  | |  |
|  | *Самоконтроль:*  Понятия о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной трудовой и игровой деятельности. Измерения роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса (ЧСС) во время и после нагрузок. Тестирование физических способностей: скоростных, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений. | Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.  Определяют основные показатели физического развития и физических способностей т выявляют их прирост в течение учебного года.  Характеризуют величину нагрузки по показателям ЧСС.  Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину с места, наклоны). | В процессе уроков |  | |  |
|  | *Первая помощь при травмах:*  Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потертости кожи, кровотечение). | Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. | В процессе уроков |  | |  |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки**  **РУУД:** адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнении;  **КУУД:** строить сообщения в устной форме; осуществлять подведение под понятия на основе распознавания объектов; осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; строить логические рассуждения; научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, развитие систем дыхания и кровообращения;  **ПУУД:** учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию; контролировать действия партнера; учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правилами подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;  научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающие упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;  **ЛУУД:** ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; установка на здоровый образ жизни; установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках; освоят навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия; приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека. | | |  |  | |  |
| **Легкая атлетика 25 часов** | | | | | | |
|  | *Овладение знаниями:*  **Понятия:** эстафета, команды «Старт!», «Финиш!»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах в беге, прыжках, метании, техника безопасности на занятиях. | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях и объясняют их назначение. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. |  |  |  | |
|  | *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей:*  **Ходьба:** ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприрседе, с различным положение рук, под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы, в приседе. | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролирует ее по ЧСС.  Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. |  |  |  | |
|  | *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей:*  **Бег:** обучение тем же элементам бега что и во 2 классе, обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад.  *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости:* равномерный, медленный, до 5-8мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.  *Развитие координационных и скоростных способностей:* бег с максимальной скоростью до 60м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с ускорением на расстояние до 30м. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |  |  |  | |
|  | *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:*  **Прыжки***:* на одной и на двух ногах вместе, с поворотом на 180, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега; с высоты до 60см.; в высоту с прямого разбега, многоразовые (до 10прыжков); прыжки в длину с разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).  Закрепление навыков прыжков, развития скоростно-силовых и координационных способностей: эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшим размером. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. |  |  |  | |
|  | *Овладение навыками метания, развитие скоросно-силовых и координционных способностей:* метание малого мяча с места; в горизонтальную и вертикальную цель; метание на дальность и заданное расстояние. | Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют упражнения для развития координационных способностей, скоростных способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. |  |  |  | |
|  | *Самостоятельные занятия:*  Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и маленьких мячей на дальность и в цель (правой и левой рукой). | Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |  |  |  | |
| **Гимнастика 18 часов** | | | | | | |
|  | *Овладение знаниями:*  Название снарядов и гимнастических элементов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение расслабления и напряжения мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. | Объясняют названия и назначения гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. |  |  |  | |
|  | *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей:* перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад, кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |  | |
|  | *Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных способностей, правильной осанки:* лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; лазание по канату в три приема; перелезание через препятствие.  *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей:* Висы: вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. | Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.  Осваивают технику упражнений.  Описывают технику на гимнастических снарядах, составляют комбинации из разученных упражнений.  Осваивают технику упражнений. |  |  |  | |
|  | *Освоение навыков в опорных прыжках*: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. |  |  |  | |
|  | *Освоение строевых упражнений:* Команды «Шире шаг», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в 2 круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», повороты на месте. Перестроение в движении из одной колонны в две, три, четыре. | Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приемы. |  |  |  | |
|  | *Самостоятельные занятия:* Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнений. | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.  Соблюдают правила безопасности. |  |  |  | |
| **Подвижные игры 23 часов** | | | | | | |
|  | *Закрепление и совершенствование навыков бега, способности к ориентированию в пространстве:* Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности. |  |  |  | |
|  | *Закрепление и совершенствование навыков прыжках, ориентирование пространстве:* Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. |  |  |  | |
|  | *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, ведение мяча:* ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости (баскетбол).  Подбрасывание и подача мяча. *Подвижные игры:*  «Гонка мячей по кругу», «Овладение мячом», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини баскетбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |  |  |  | |
| **Лыжная подготовка 14 часов)** | | | | | | |
|  | *Овладение знаниями:* Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятия об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. | Объясняют назначение понятий и терминов, относящих к бегу на лыжах. |  |  |  | |
|  | *Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход с палками и без палок; подъем «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках; передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.  *Поворот:* переступанием вокруг пяток и носков лыж, повороты переступанием в движении.  *Подъемы* «лесенкой» и «елочкой». | Применяют передвижения на лыжах для развития координационных способностей, выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по ЧСС.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Соблюдают правила безопасности.  Применяют правила подбора одежды для занятий.  Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. |  |  |  | |
|  | *Твои физические способности:*  Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.  Приемы измерения пульса (ЧСС) во время и после физических нагрузок.  Тестирование физических способностей: координационных, силовых, выносливости, гибкости. | Раскрывают понятия «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.  Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. |  |  |  | |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| Основная школа |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре начального общего образования. Физическая культура.1-4классы | Д |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |
| 1.4 | Учебник и пособия по физической культуре.  В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Д |  |
| **4** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |  |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г |  |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 4.5 | Скамейки гимнастические | Г |  |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д |  |
| 4.7 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | Д |  |
| 4.8 | Бревно гимнастическое напольное | Д |  |
| 4.9 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д |  |
| 4.10 | Канат для лазания | Д |  |
| 4.11 | Обручи гимнастические | Г |  |
| 4.12 | Комплект матов гимнастических | Г |  |
| 4.13 | Перекладина навесная универсальная | Д |  |
| 4.14 | Набор для подвижных игр | К |  |
| 4.15 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 4.16 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | Г |  |
| 4.17 | Стол для настольного тенниса | Д |  |
| 4.18 | Комплект для настольного тенниса | Г |  |
| 4.19 | Мячи футбольные | Г |  |
| 4.20 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 4.21 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 4.22 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 4.23 | Оборудование полосы препятствий | Д |  |
| **5** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5.2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 6.4 | Гимнастический городок | Д |  |
| 6.5 | Полоса препятствий | Д |  |
| 6.6 | Лыжная трасса | Д |  |

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность:

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**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 соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**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 на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
* 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 по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

выполнять передвижения на лы