

ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В.Н. Шаулин, Н.А. Доманина
Пояснительная записка к курсу

Особенности преподавания предмета «Физическая культура» определяются его специфическим содержанием, которое включает в себя: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Цель примерной программы по физической культуре заключается в том, чтобы заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию обучающихся;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание у школьников начальных классов потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

В соответствии с концептуальными положениями системы развивающего обучения Л.В. Занкова определены следующие принципы ведения курса:

Систематичность в обучении. Л.В. Занков отмечал, что соотношение целого и составляющих его частей, а также взаимосвязь его частей играют значительную роль в различных областях практической деятельности людей. «Логический порядок», или «логическое расположение» частей учебного предмета, определяется системой или логикой данной науки, преподаваемой в школе. Системность в обучении, расписанная в трудах Л.В. Занкова, тесно перекликается с принципом непрерывности в физическом воспитании, который раскрывается в следующих основных положениях:

1. Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств.

Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».

Последовательность решения задач физического воспитания в масштабе уроков определяется «следовыми» явлениями, остающимися после выполнения видов физических упражнений. В трудах Л.В. Занкова отмечено, что вопрос последовательности или «порядка хода деятельности учителя и учащихся», - это вопрос развертывания учебной работы во времени.

2. Постоянная преемственность эффекта занятий, систематичность. Это положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними в целях исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект от предыдущего с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция (скопление) этих эффектов.

Целостность обучения. В основу системы развивающего обучения Л.В. Занкова положена идея максимальной эффективности обучения для общего развития школьника. Благодаря дидактическим принципам Л.В. Занкова у детей формируется внутреннее побуждение к учению.

Они испытывают удовлетворение от интенсивной умственной работы, рады выполнять трудные задания, как бы идут навстречу тому новому, что предстоит узнать. В физическом воспитании назначение принципа сознательности и активности тоже состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интереси потребность к физкультурно-спортивной деятельности. Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению учащихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к учебно-тренировочному процессу.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков. Активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий, как знание, мотивация, потребности, интересы и цели.

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования 2009 г., и концептуальными положениями системы развивающего обучения у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося в области физической культуры, адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, ориентация на здоровый образ жизни. Выпускники начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики; 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. Учащиеся узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий выпускники овладеют всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне школы. Выпускники освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Учащиеся научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование. Также освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий, 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.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники приобретут знания о жизненно важных двигательных навыках и умениях, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека, научатся самостоятельно осуществлять поиск информации, необходимой для правильной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию партнера, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию. Выпускники освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-4 КЛАССЫ

Знания о физической культуре (теоретический материал)

Понятия о физической культуре.

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).
Современные Олимпийские игры.
Формы занятий физическими упражнениями:
а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),
б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).
Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.
Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.
Режим дня.
Основные способы передвижения, требования к местам занятий.
Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.
Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.
Метание. Основные характеристики.
Упражнения с мячами. Игры с мячом.
Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений.
Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.
Лазание. Общие правила для лазания.
Плавание. Спортивная одежда.
Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок.
Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.
Элементарные знания о строении человеческого тела.
Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.
Мышцы. Работа мышц в разных суставах.
Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.
Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.
Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.
Правила оказания первой помощи:
– при растяжении связок и ушибах;
– при вывихах;
– при переломах;
– при кровотечении;
– при сотрясении мозга.
Профилактика травматизма.
Правила безопасности при метании.
Правила безопасности игры с мячом.
Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.
Правила поведения на водоеме.
Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
Представления о физических качествах.
Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.
Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.
Самоконтроль.
Определение нагрузки. Определение пульса.
Общеразвивающие упражнения.
Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).
Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.
Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.
Движения туловищем. Наклоны, повороты.
Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).
Физическое совершенствование (практический материал)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам.

Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность.

Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие.

Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Лыжные гонки (для снежных регионов России и при наличии материально-технической базы)

Лыжная подготовка. Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок.

Попеременный двухшажный ход. Подъем «полужелочкой». Подъем «лесенкой». Спуск.

Торможение «плугом».

Плавание (при наличии материально-технической базы)

Упражнения для самостоятельных занятий по плаванию. Виды заданий: присед под водой; присед под водой в парах; присед под водой с выдохом; «поплавок»; «медуза»; «стрела». Дыхательное упражнение «горячий чай».

Работа рук и ног. Упражнения «фонтан» и «мельница».

Техника плавания кролем на груди: положение тела; движения ног; движения рук; согласованность движения ног и рук; дыхание.

Техника плавания кролем на спине: положение тела; движения ног; движения рук; согласование движений рук и ног; дыхание.

Подвижные игры

Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю...».

Выбивалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом.

Вариант тематического планирования

2 часа в неделю, всего 270 ч.

Теоретический материал. Знания о физической культуре - 24 часа.

Понятия о физической культуре	– 4 часа
Основные способы передвижения, требования к местам занятий	– 4 часа
Элементарные знания о строении человеческого тела	– 4 часа
Правила оказания первой помощи	– 4 часа
Профилактика травматизма	– 4 часа
Представления о физических качествах	– 2 часа
Общеразвивающие упражнения	– 2 часа

Практический материал. Физическое совершенствование – 246 часов

Физкультурно-оздоровительная деятельность	– 8 часов
Спортивно-оздоровительная деятельность	– 238 часов
из них:	
- Легкая атлетика	– 50 часов
- Гимнастика с основами акробатики	– 64 часа
- Лыжная подготовка	– 48 часов
- Плавание	– 22 часа
- Подвижные игры	– 54 часа

Планируемые результаты освоения обучающимися программы по физической культуре

Личностные универсальные учебные действия
У выпускника будут сформированы:
<ul style="list-style-type: none"> - положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; - интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; - способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; -эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; - чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; - основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; - уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; - представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; - формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений; - установка на здоровый образ жизни; - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности; - первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; - представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.
Выпускник получит возможность для формирования:
<ul style="list-style-type: none"> - понимания значения физической культуры в жизни человека; - первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-

оздоровительной и спортивной деятельности;

- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Выпускник получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;

-осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
-читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
-строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
-ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
-устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
-осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
-осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при

выработке общей тактики игры;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре
Выпускник научится:
<ul style="list-style-type: none"> - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»; - характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; - характеризовать основные физические качества и различать их между собой.
Выпускник получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; - выявлять связь физической культуры с трудом
Способы физкультурной деятельности
Выпускник научится:
<ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; - измерять показатели физического развития и физической подготовленности; - вести систематические наблюдения за их динамикой; - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.
Выпускник получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий; - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.
Физическое совершенствование
Выпускник научится:
<ul style="list-style-type: none"> - оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса; - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на

развитие физических качеств;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Выпускник получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Работа по данному курсу обеспечивается УМК: а также дополнительной литературой:

- Физическая культура: Учебник для 1-4 классов / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назаров, Г.С. Шустиков. – Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. – 176 с.: ил.

2. Специфическое оборудование:

- спортивный зал, бассейн, лыжная площадка, сектор для прыжков (яма с песком);
- спортивное оборудование: гимнастическое бревно, канат, оборудование для прыжков в высоту;
- спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, набивные мячи, гимнастические маты, скакалки, лыжи и лыжные палки.

3. Электронно-программное обеспечение (по возможности):

- компьютер;
- презентационное оборудование;
- выход в Интернет (выход в открытое информационное пространство сети Интернет только для учителя физической культуры, для учащихся – на уровне ознакомления).