

«Согласовано» Руководитель ШМО Пак А.П.	«Согласовано» Зам. Руководителя По УВР МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут	«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут
_____ Протокол № От _____ 2016г.	Казакова Л.Н. «__»_____ 2016г.	Закора Л.А. Приказ № От _____ 2016г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Половикова В.В.

учителя физической культуры

по физической культуре 3 «В» класса

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

2016-2017 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по **физической культуре** для 3 класса МОУ-СОШ № 1 г. Красный Кут разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, а также авторской программы Петрова Т.В., Копылов Ю.А., которая обеспечена учебником Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура : учебник для учащихся 1-2 классов общеобразовательных учреждений – М. : Вентана-Граф, 2012. – 96 с.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы – двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

- культурно ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно ориентированные принципы – двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половым особенностям учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские).

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливаются оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Содержание программы составлено с учетом того, что в базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации на изучение обязательного учебного предмета отводится 2 ч. в неделю и 1 ч. дополнительного времени по интересам и по индивидуальному плану (состоянию здоровья).

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Программа и учебники для 1-2 и 3-4 классов подготовлены в соответствии с Концепции физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношению к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- 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.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения цели;
- формирование умения понимать причины /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио, видео и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признать возможность существования различных точек зрения и право 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, культурных, социальных технических и т.д.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и т.д.), показателями развития основных двигательных качеств.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения предполагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

### **Называть, описывать, раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием дыхательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы ее регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

### **Уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки);



- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе, волейболе, играть по упрощенным правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при легких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Представленная учебная программа реализуется во всех типах и видах учебных учреждений, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, для обучения школьников разного уровня физического, психического и интеллектуального развития согласно медицинским показаниям.

При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребенка. К таким мерам относятся в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственного и физической нагрузки.

## Содержание курса

### Раздел 1. Знание о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (скелет, мышцы, сухожилия, суставы). Осанка. Стопа. Предупреждение травматизма. Дыхательная система. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость).

### Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня. Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Зарядка. Массаж. Профилактика нарушения зрения.

### Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильной осанки. Оценка основных двигательных качеств.

#### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушения осанки, профилактика плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц.

#### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приемы.

Легкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание и перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекувытки).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении)

## Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	13
2	Подвижные игры	21
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкоатлетические упражнения	30
5	Лыжная подготовка	17
6	Итого	102

Календарно-тематическое планирование  
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
по физической культуре  
в 3 классах  
учителя высшей категории  
Половикова В.В.

Количество учебных часов:  
102 часа (3 часа в неделю)

## 3«в»

№ n/n	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная деятельность учащихся	
			План.	Факт.				
1.	<b>Техника безопасности на уроках физической культуры.</b>  Знание о физической культуре  История физической культуры	1			Значение понятия «физическая культура»			Стр11
2.	Связь физической культуры с военной деятельностью	1			Физическая культура древних (танцы, игры)	История физической культуры		Стр 18
3	Правильное питание	1			Здоровое питание	Связь физической культуры с военной деятельностью		Стр 20
4	Измерение длины и массы тела	1			Части тела человека	Правильное питание		Стр 23
5	Правильный режим дня	1			Планирование режима дня школьника	Измерение длины и		Стр 28

						массы тела	
6	Оценка основных двигательных качеств	1			Подтягивания, отжимания	Правильный режим дня	Стр 40

7	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Высокий старт	1			стадион	Закаливание	Стр 53
8	Прыжок в глубину	1			яма прыжковая	Высокий старт	Стр 54
9	Метание на дальность	1			мяч	Прыжок в глубину	Стр 57

10	Метание малого мяча мяча	1			ловкость	Метание на дальность	Стр 56
11	Челночный бег 3*10м.	1			скорость	Подбрасывание и ловля мяча	Стр 54
12	Прыжок длину с разбега				сила	Челночный бег 3*10м.	Стр 55
13	Ходьба	1			Строевые команды	Прыжок длину с разбега	Стр 49
14	Легкий бег	1			движения	Ходьба	Стр 53
15	Прыжки на месте	1			прыжок	Легкий бег	Стр 54
16	Бег с высокого старта	1			ловкость	Прыжки на месте	Стр 54
17	Метание малого мяча двумя руками	1			сила	Бег с высокого старта	Стр 57
18	Метание мяча на дальность	1			координация	Метание малого мяча двумя руками	Стр 57



19	Прыжок с места в длину	1			сила	Метание мяча двумя руками	Стр 54
20	Метание мяча из-за головы двумя руками	1			гибкость	Прыжок с места в длину	Стр 57
21	Бег 3*10 м.	1			выносливость	Метание мяча из-за головы двумя руками	Стр 54
22	Метание мяча от груди двумя руками	1			мяч	Бег 3*10 м.	Стр 57
23	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов	1			ловкость	Метание мяча от груди	Стр 54
24	Челночный бег	1			быстрота	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов	Стр 54

№ n/n	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная деятельность учащихся	
25	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>  <b>Правила техники безопасности во время занятий спортивной гимнастикой с основами акробатики</b>  Обувь и инвентарь	1			чсс			Стр 44
26	Основные двигательные качества	1			Гигиенические процедуры	Обувь и инвентарь		Стр 89
27	Правила личной гигиены	1			температура	Основные двигательные качества		Стр 22
28	Строевые упражнения	1			Гимнастическая стенка	Правила личной гигиены		Стр 52
29	Повороты направо, налево, кругом	1			Гимнастическое бревно	Команды «По порядку рассчитайсь!»,		Стр 51

30	Построения в шеренгу	1			Упоры, лежа, присев, подтягивания	Повороты направо, налево, кругом	Стр 62
31	Перестроения	1			Лазания и перелазания, канат, гимнастический конь	Построения в шеренгу	Стр 66

32	Передвижения в колонне по одному.				1		
33	Отжимание в упоре лежа				1		
34	Подтягивание на высокой перекладине				1		
35	Подтягивания на низкой перекладине				1		
36	Группировка				1		

37	Перекаты в группировке	1	
38	Кувырок вперёд	1	
39	Подтягивания на низкой перекладине в положении вис лежа	1	
40	Отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке	1	
41	Лазание по гимнастической стенке способом «ящерица»	1	
42	Перестроения в колонну по одному	1	
43	Лазание по канату	1	
44	Перекат вперед	1	
45	Перелезания через две гимнастические скамейки поставленные друг на друга	1	
46	Лазание по канату	1	
47	Подтягивания на низкой	1	

	перекладине		
48	Кувырок вперед	1	

№ n/n	Тема уроков	Количество часов	план	факт	Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная деятельность учащихся
49	<b>Лыжная подготовка</b> <b>Правила техники</b> <b>безопасности на уроках</b> <b>физической культуры по</b> <b>лыжной подготовке</b>  упражнения для профилактики зрения	1			Зарядка		Стр 35

50	Выбор снаряжения для занятий	1			Шаг, ход, попеременный двухшажный ход	Упражнения для профилактики зрения	Стр 72
51	Переноски лыж	1			Торможение «Плугом»,	Выбор снаряжения для занятий	Стр 74
52	Стойки на лыжах	1			Подъем лесенкой, смазка, скольжение	Переноски лыж	Стр 75
53	Передвижения на лыжах	1			Спуск, высокая стойка, одежда лыжника	Стойки на лыжах	Стр 75
54	Поворот переступанием	1			Низкая стойка, внутренние органы, организм	Передвижения на лыжах	Стр 76

55	Скользкий ход	1			Скользкий шаг	Поворот переступанием	Стр 76
56	Подъем лесенкой	1			Шаг, ход, попеременный двухшажный ход	Скользкий ход	Стр 77
57	Передвижение на лыжах до 1,5 км	1			Торможение «Плугом»,	Подъем	Стр 76

					повороты упором	лесенкой	
58	Поворот упором	1			Подъем лесенкой, смазка, скольжение	Передвижение на лыжах до 1,5 км	Стр 76
59	Торможение падением	1			Равномерная скорость,	Поворот упором	Стр 77
60	Поворот переступанием вокруг пяток	1			«Полуелочка»,	Торможение падением	Стр 76

61	Торможение плугом	1			Ступающий шаг	Поворот переступанием вокруг пяток	Стр 77
62	Эстафета с передвижением на лыжах	1			выносливость	Торможение плугом	Стр 71
63	Попеременно одношажный ход	1			Эстафета с передвижением на лыжах без палок	Эстафета с передвижением на лыжах	Стр 76
64	Перестроения на лыжах	1			Организованность	Попеременно одношажный	стр 74

						ход	
65	Подъем елочкой	1			Палки	Перестроения на лыжах	стр 77
66	Спуски в высокой стойке	1			Смазка	Подъем елочкой	Стр 77
67	Передвижение на лыжах до 1,5 км	1			переноска	Спуски в высокой стойке	Стр 75
68	<b>Техника безопасности на уроках с подвижными играми</b> <b>Игра:</b> «пожалуйста»	1			Безопасность		Стр 2
69	«иголка и нитка»	1			Игра	«пожалуйста»	Стр 2
70	«пройди бесшумно»	1			Дисциплина	«иголка и нитка»	Стр 2



71	«стоп!»	1			Взаимовыручка	«пройди бесшумно»	Стр 3
72	«не попади в болото»	1			Смекалка	«стоп!»	Стр 98
73	«волк во рву»	1			Внимательность	«не попади в болото»	Стр 98
74	«хромая птичка»	1			Гибкость	«волк во рву»	Стр 98
75	«у медведя во бору»	1			Сообразительность	«хромая птичка»	Стр 99
76	«совушка»	1			Хитрость	«у медведя во бору»	Стр 99
77	«удочка»	1			Скорость	«совушка»	Стр 59
78	«знамя»	1			быстрота	«удочка»	Стр 60

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	план	факт	Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная деятельность учащихся
79	<b>Подвижные игры</b> <b>Правила техники безопасности на уроках с подвижными играми.</b> Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	1			физкультзарядка		Стр 80
80	Физические упражнения для профилактики нарушения осанки	1			Правила чтения	Комплексы упражнений для развития	Стр 25
81	<b>Игры:</b> «день-ночь»	1			Ускорение	Физические упражнения для профилактики нарушения осанки	Стр 60
82	«перестрелка»				бросок	«день-ночь»	Стр 2
83	«выбивалы»				скорость	«перестрелка»	Стр 3
84	«невод»	1			Сила	«выбивалы»	Стр 98

85	«знамя»	1			внимательность	«невод»	Стр 59
86	«солнце, воздух и вода»	1			Разгон	«знамя»	Стр 99
87	«все на оборот»	1			Старт, ускорение	«солнце, воздух и вода»	Стр 99
88	«увертыши»	1			Темп	«все на оборот»	Стр 59
89	«выстрел в небо»	1			ритм	«увертыши»	Стр 59
90	«запрещенное движение»	1			цикл	«выстрел в небо»	Стр 59
91	<b>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Бросок мяча двумя руками снизу	1			безопасность		Стр 57
92	Бег 60 м.	1			Быстрота	Бросок мяча двумя руками снизу	Стр 53
93	Прыжок вперед толчком двумя ногами	1			Легкая атлетика	Бег 30 м.	Стр 54
94	Метание малого мяча вперед двумя	1				Прыжок вперед	Стр 57

	руками				стадион	толчком двумя ногами	
95	Низкий старт	1			Ускорение	Метание малого мяча	Стр 54
96	Метание мяча снизу двумя руками	1			Сила	Низкий старт	Стр 57
97	Высокий старт. Бег 60м	1			Выносливость	Метание мяча снизу двумя руками	Стр 53
98	Прыжок с поворотом на 180 *	1			Координация	Высокий старт. Бег 60м	Стр 55
99	Бег с изменением направления	1			Ловкость	Прыжок с поворотом на 180 *	Стр 53
100	Ловля и передача мяча в движении	1			Гибкость	Бег с изменением направления	Стр 57
101	Бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью	1			Координация	Ловля и передача мяча в движении	Стр 53
102	Метание малого мяча на дальность и точность	1			Набивной мяч	бег в среднем темпе, бег с максимальной	Стр 57

						скоростью	
--	--	--	--	--	--	-----------	--

## Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся второго класса должны:

### *Иметь представления:*

Об истории первых Олимпийских игр;

О физических качествах;

О правилах использования закаливающих процедур;

Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

### *Уметь:*

Измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;

Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,

Выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;

Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

## **Учебно-методический комплект**

1. **Работа по данному курсу обеспечивается УМК: а также дополнительной литературой:**Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура : учебник для учащихся 1-2 классов общеобразовательных учреждений – М. : Вентана-Граф, 2012. – 96 с.

2. **Специфическое оборудование:**

- спортивный зал, 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.

3. **Электронно-программное обеспечение (по возможности):**

- компьютер;
- презентационное оборудование;



## Список используемой литературы

1. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура : учебник для учащихся 1-2 классов общеобразовательных учреждений – М. : Вентана-Граф, 2012. – 96 с.
2. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы [Текст] / В.И. Лях. – М.: «Просвещение», 2009. – 209с.
3. Мустаев В.Л. Физическая культура: Учебно-методическое пособие [Текст] / В.Л. Мустаев. – Кемерово: Изд-во ОблИУУ, 1996. -130с..
4. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. [Текст] / Н.Г.Озолин – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 226с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. [Текст] / Н.Г.Озолин – М.: Астрель,2003. – 186 с.
6. Талаче Е. Энциклопедия физических упражнений. [Текст] / Е.Талаче. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 422с.

