

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Молчановская средняя общеобразовательная школа №1"

Утверждаю
директор МАОУ «Молчановская СОШ №1»
_____ Чибизова Н.А.
Приказ № _____ от _____

Адаптированная рабочая программа
по «Физической культуре»
для детей с ограниченными возможностями
здоровья (вариант 7.2 по ФГОС обучающихся с ОВЗ)

1–4 класс
(срок реализации – 4 года)

Программа составлена
учителями физической культуры
Ерепиловой Е.А.
Жмыховым П.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов, программа составлена в соответствии со следующими нормативно правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 (далее – ФБУП-2004);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 19.12.2014 № 1598;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);
- Требованиями к режиму образовательного процесса, установленными СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
- Приказом Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 31 марта 2014 года №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

При разработке программы учитывался контингент учащихся (дети с задержкой психического развития, далее – ЗПР. Вариант 7.2 по ФГОС). Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, перераспределения содержания программы по годам обучения и др.

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. Программа предполагает наличие учебника только на уроке.

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

С учетом этих особенностей **целью** при разработке настоящей программы являлось содействие всестороннему развитию личности младших школьников, их физическому развитию.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *Укрепление* здоровья улучшение осанки, профилактика плоскостопия содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- *Формирование* первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; элементарных знаний о личной гигиене, влияния физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей; установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- *Выработка* представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- *Приобщение* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- *Овладение* школой движений;
- *Развитие* координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно – силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- *Воспитание* дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Реализация программы предусматривает учет следующих **принципов**:

- принцип сознательности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип дифференцированного подхода;
- принцип активности;
- принцип оздоровительной направленности.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы, средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Общая характеристика предмета

Предметом обучения физической культуре 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.

При разработке программы учитывался контингент детей школы (дети с задержкой психического развития). Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, перераспределения содержания программы по годам обучения и др., а также учитывался регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Содержание начального общего образования по физической культуре включает:

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, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр. **Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. **Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Место учебного предмета в учебном плане

«Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч. в неделю (всего 270 ч, из них: в 1 классе - 66 ч. (2 ч. в неделю, 33 учебные недели), по 68 ч. во 2, 3 и 4 классах (2ч. в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать 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:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать 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, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о знании физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показатели развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Планируемые предметные результаты 1-4 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре		
Знания о физической культуре	Выполнять организационно – методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека.	
Физическое развитие человека.	Понятия о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Правильная и неправильная осанка.	Регулярно контролировать длину своего тела, определяют темпы своего роста. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.
Режим дня и его основное содержание	Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.
Раздел 2. Легкая атлетика		
Беговые упражнения	Беговые упражнения на длинные и короткие дистанции; высокий старт; ускорение с высокого старта; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником) эстафетный бег, бег с преодолением препятствий. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 30м. Бег на результат 30м. Челночный бег 3 x 10м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 6 до 10 мин. Бег на 1000 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, соблюдают правила безопасности

Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину с места.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Метание малого мяча	Упражнения в метании малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся мишени. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
Глава 3. Гимнастика с элементами акробатики		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Организующие команды и приемы	Организующие команды и приемы построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. Разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастическими палками, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.

	на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя шпагаты (прямой и продольный), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	
Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические упражнения: перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, выполнять вращения обруча.	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
Глава 4. Лыжная подготовка		
Освоение техники лыжных ходов, спусков и подъемов, торможений	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнение поворотов на лыжах переступанием и прыжком, переноска лыжи под рукой и на плече, прохождение дистанции 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, торможение «плугом», передвижение и спуски со склона на лыжах «змейкой». Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, препятствий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники преодоления препятствий, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение лыжной подготовки для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений и правила соревнований. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
Глава 5. Подвижные игры с элементами спортивных игр		
Подвижные игры с элементами спортивных игр	«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Жолдунчики», «Салки», «Сплки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», 2Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в	Организовать совместные игры со сверстниками, контролировать правила игры. Описывать правила игры и действий участников игры, выявляя и устраняя типичные ошибки. Уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игры в организации

	туннель», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка – защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами»	активного отдыха.
--	--	--------------------------

Методы и приемы, используемые в коррекционно-образовательном процессе

Словесные:

Беседа - тематически направленный диалог с учениками (учеником). Коррекционная направленность достигается особой системой и соблюдением требований к вопросам. В беседе часто используется мощный коррекционный прием (средство формирования понятий) – прием сравнения.

Объяснение - последовательное логическое изложение нового материала. Применяется при ознакомлении с теоретическими знаниями, вычислительными приемами, правилами использования измерительных инструментов. С точки зрения коррекционной направленности, в чистом виде используется редко, непродолжительно, как правило, в сочетании с беседой.

Воспитывающие ситуации. Метод организации деятельности и поведения воспитанников в специально созданных условиях. Воспитывающая ситуация – это естественная или преднамеренно созданная обстановка, в которой ученик вынужден действовать и в своих действиях обнаружить уровень сформированности у него определенных качеств. Естественными ситуациями полна повседневная жизнь на уроках, в столовой, общественном транспорте и т. д. Преднамеренно созданные ситуации обычно затрагивают очень важные для воспитанников стороны их жизни. Это, например, ситуация распределения обязанностей, поручений, подарков и наград, выбора между личным и общественным и т. п. В таких ситуациях поведение человека обычно адекватно его внутренней позиции. Эти ситуации могут стать остроконфликтными и даже неуправляемыми, а поэтому требуют пристального внимания и очень тонкого педагогического руководства.

Когда в ситуации возникает проблема для ребенка, и существуют условия для самостоятельного ее решения, создается возможность социальной пробы (испытания) как метода самовоспитания. Выделяются такие виды ситуаций: 1) проверочная; 2) воспитывающая; 3) контролирующая; 4) закрепляющая; 5) не предусмотренная учителем, но помогающая; 6) не предусмотренная учителем, мешающая или вредная.

Модификацией метода воспитывающих ситуаций является **соревнование**, оно способствует формированию качеств конкурентоспособной личности. Этот метод опирается на естественные склонности ребенка к лидерству, к соперничеству. В процессе соревнования ребенок достигает определенного успеха в отношениях с товарищами, приобретает новый социальный статус. Соревнование вызывает не только активность ребенка, но и формирует у него способность к самоактуализации.

В технологии воспитывающих ситуаций выделяют несколько направлений, например

- игровое взаимодействие (способствует активному самовыражению учащегося, «проживанию» в игровом образе и приобретению им определенного нравственного опыта, созданию ценностных отношений в коллективе в процессе взаимодействия);
- тренинговые упражнения (во время их выполнения учащийся имеет возможность активно экспериментировать с различными стилями общения, усваивать и отрабатывать совершенно иные, не свойственные ему ранее коммуникативные навыки и умения, ощущая при этом психологический комфорт и защищенность). В процессе выполнения тренинговых упражнений подростками приобретаются умения встать на точку зрения другого, умение видеть положительное в человеке, умение осознать собственные достоинства и недостатки, умение сдерживать свои эмоциональные порывы.

Выделяют следующие приемы организации деятельности:

1. **«Эстафета».** Классный руководитель так организует деятельность, чтобы в процессе ее организации взаимодействовали бы учащиеся разных групп.
2. **«Взаимопомощь».** Педагог так организует деятельность, чтобы от помощи друг другу зависел успех совместно организуемого дела.
3. **«Акцент на лучшее».** Преподаватель в разговоре с учащимися старается подчеркнуть лучшие черты каждого, при этом его оценка должна быть объективна и опираться на конкретные факты.
4. **«Обмен ролями»** - учащиеся обмениваются ролями или функциями, которые получили при выполнении заданий.
5. **«Коррекция позиций».** Тактичное изменение мнений учащихся, принятых

ролей, образов, повышающих продуктивность общения с другими детьми и препятствующих возникновению агрессивного поведения (напоминание аналогичных ситуаций, возврат к исходным мыслям, вопрос-подсказка, и т.п.)

6. «*Общаться по правилам*». На период выполнения того или иного творческого задания устанавливаются правила, регламентирующие общение и поведение учащихся: в каком порядке, с учетом каких требований можно вносить свои предложения, дополнять, критиковать опровергать мнение своих товарищей.

Релаксация. Проводится в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Гимнастика пальчиковая. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев. Позитивно влияет на развитие интеллекта.

Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук.

Гимнастика для глаз. Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Снятие напряжения, нагрузки.

2. Содержание учебного предмета

1 КЛАСС (66 часов)

Знания о физической культуре

Правила ТБ на уроках физической культуры. 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. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Способы физкультурной деятельности

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Легкая атлетика

Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег (30 м). Челночный бег 3 x 10м. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 10 мин.

6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка», «Парашиотисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Спрыгивание и запрыгивание. Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Подвижные игры

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола:

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка».

Гимнастика с элементами акробатики

Движения и передвижения строем

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

ОРУ с предметами и без них. Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Акробатика

Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Перелезание через коня.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Висы и упоры на низкой перекладине. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Поднимание прямых ног в висе.

Лыжная подготовка

Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Поворот переступанием на месте без палок и с палками. Подъемы ступающим шагом и спуски в высокой стойке. Развитие двигательных качеств – выносливости к умеренным нагрузкам.

Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса

Контрольные тесты

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10м, с	10,5 и меньше	10,6 – 10,9	11,0 и больше	8,6 и меньше	10,8-11,2	11,3 и больше
Бег 30 м, с	6,2 и меньше	6,3 – 6,7	6,8 и больше	6,3 и меньше	6,4 – 6,9	7,0 и больше
Прыжок в длину с места, см	118 и больше	115-117	114 и меньше	116 и больше	113-115	112 и меньше
Подъем туловища 30с	15 и больше	8-14	7 и меньше	15 и больше	8-14	7 и меньше
Вис на время, с	60 и больше	30-59	29 и меньше	60 и больше	30-59	29 и меньше
Подтягивание (мальчики и девочки из виса лежа), количество раз	12 и больше	9-11	8 и меньше	9 и больше	7-8	6 и меньше
Метание мешочка (мяча) на дальность, м	8 и больше	4-7	3 и меньше	8 и больше	4-7	3 и меньше
Броски мяча в горизонтальную цель на точность из 6 бросков	5-6	3-4	2 и меньше	5-6	3-4	2 и меньше
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+6 и более	От 0 до +5	-	+6 и более	От 0 до +5	-

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1,5 км	Без учета времени					

2 КЛАСС (68 часов)

Знания о физической культуре

Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Способы физкультурной деятельности

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Легкая атлетика

Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3 x 10м. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Бег 1000м на время. Игры и эстафеты с бегом на местности. «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих», Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка», «Кто дальше бросит». Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Метание малого мяча на дальность.

Подвижные игры и спортивные игры

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Ведение на месте правой (левой) рукой. Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». «Перестрелка». Эстафеты.

Гимнастика с элементами акробатики

Движения и передвижения строем Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

Акробатика

Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Стойка на двух ногах и одной ноге на гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине.

Лыжная подготовка

Скольльзящий шаг с палками. Подъёмы на небольшие склоны и спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах до 1,5км. Развитие двигательных качеств – выносливости.

Уровень физической подготовленности учащихся 2 класса

Контрольные тесты

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10м, с	10,0 и	10,1 –	10,6 и	10,2 и	10,3-	10,9 и

	меньше	10,5	больше	меньше	10,8	больше
Бег 30 м, с	6,0 и меньше	6,1 – 6,6	6,7 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 6,7	6,8 и больше
Прыжок в длину с места, см	143 и больше	142-128	128 и меньше	136 и больше	135-118	118 и меньше
Подъем туловища 30с	16 и больше	10-15	10 и меньше	16 и больше	10-15	10 и меньше
Бег на 1000 м мин. с	5.30	5.31 - 6.00	6.01 и больше	6.30	6.31 – 7.00	7.01 и больше
Вис на время, с	70 и больше	40-69	0-39 и меньше	70 и больше	40-69	0-39 и меньше
Подтягивание (мальчики и девочки из виса лежа), количество раз	14 и больше	13-10	10 и меньше	13 и больше	12-9	9 и меньше
Метание мешочка (мяча) на дальность, м	10 и больше	11-6	6 и меньше	10 и больше	11-6	6 и меньше
Броски мяча в вертикальную цель на точность из 6 бросков	5-6	3-4	2 и меньше	5-6	3-4	2 и меньше
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+6 и более	От 0 до +5	-	+6 и более	От 0 до +5	-

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1 км	Без учета времени					

3 КЛАСС (68 часов)

Знания о физической культуре

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Легкая атлетика

Беговая подготовка

Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*). Специально-беговые упражнения.. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*). Бег на результат (*30м*). Челночный бег 3 x 10м. Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость. Кросс (*1 км*). Выявление работающих групп мышц. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».

Прыжковая подготовка

Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках.

Метания малого мяча

Метание в цель с 4-5 м. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Подвижные игры и спортивные игры

Подвижные игры

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (*ицт*). Бросок двумя руками от груди. Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола

Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Гимнастика с элементами акробатики

Акробатика

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты». Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь. Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки». Прыжки со скакалкой на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Перелезание через гимнастического коня. Переноска партнера в парах.

Лыжная подготовка

Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Поворот переступанием и прыжком. Одноопорное скольжение. Одновременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом», спуск со склона в низкой стойке. Поворот переступанием на выкате со склона. Прохождение дистанции до 1,5 км.

Развитие двигательных качеств – выносливости.

Уровень физической подготовленности учащихся 3 класса

Контрольные тесты

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3х10м, с	9,5 и меньше	9,6 – 10,0	10,1 и больше	9,9 и меньше	10,0-10,4	10,5 и больше
Бег 30 м, с	5,8 и меньше	5,9 – 6,3	6,4 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 6,5	6,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	150 и больше	149-131	130 и меньше	143 и больше	142-126	125 и меньше
Подъем туловища 30с	21 и больше	13-20	12 и меньше	21 и больше	13-20	12 и меньше
Бег на 1000 м мин. с	5.30	5.31 - 6.00	6.01 и больше	6.30	6.31 – 7.00	7.01 и больше
Вис на время, с	70 и	40-69	39 и	70 и	40-69	39 и

	больше		меньше	больше		меньше
Подтягивание (мальчики и девочки из виса лежа), количество раз	20 и больше	19-15	14 и меньше	19 и больше	18-14	13 и меньше
Метание мешочка (мяча) на дальность, м	12 и больше	11-8	7 и меньше	12 и больше	11-8	7 и меньше
Броски мяча в вертикальную цель на точность из 6 бросков	5-6	3-4	2 и меньше	5-6	3-4	2 и меньше
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+6 и более	От 0 до +5	-	+6 и более	От 0 до +5	-

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1 км	8.00 и меньше	8.01 – 8.30	8.31 и больше	8.30 и меньше	8.31 – 9.00	9.01 и больше

4 КЛАСС (68 часов)

Знания о физической культуре

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Российские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Что такое ГТО «Готов к труду и обороне»?

Способы физкультурной деятельности

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Легкая атлетика

Беговая подготовка

Равномерный медленный бег до 10 мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (60 м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковая подготовка

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки. Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуды, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Бросок набивного мяча. Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

Подвижные игры и спортивные игры

Подвижные игры

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и

передача мяча в кругу в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передача в парах. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Гимнастика с элементами акробатики

Акробатика

Перекаты в группировке. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня». Подтягивания в висе.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веребочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглолочка». Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска партнера в парах.

Лыжная подготовка

Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Поворот переступанием и прыжком. Одновременный и попеременный одношажный ход. Подъём «елочкой» «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие двигательных качеств – выносливости.

Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса

Контрольные тесты

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3х10м, с	9,0 и меньше	9,1 – 9,4	9,5 и больше	9,4 и меньше	9,5-9,9	10,0 и больше
Бег 30 м, с	5,5 и меньше	5,6 – 6,0	6,1 и больше	6,0 и меньше	6,1 – 6,3	6,4 и больше
Бег 60 м, с	10,3 и меньше	10,4 – 10,8	10,9 и больше	10,6 и меньше	10,7 – 11,1	11,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	160 и больше	145-159	144 и меньше	152 и больше	137-151	136 и меньше
Подъем туловища 30с	21 и больше	16-20	15 и меньше	21 и больше	16-20	15 и меньше
Бег на 1000 м мин. с	5.00	5.01 - 5.30	5.31 и больше	5.30	5.31 – 6.00	6.01 и больше
Вис на время, с	71 и больше	60-70	0-59	71 и больше	60-70	0-59
Подтягивание (мальчики из виса и девочки из виса лежа), количество раз	4 и больше	2-3	1 и меньше	18 и больше	8-13	4 и меньше
Метание мешочка (мяча) на дальность, м	14 и больше	10-13	9 и меньше	14 и больше	10-13	9 и меньше
Броски мяча в вертикальную цель на точность из 6 бросков	5-6	3-4	2 и меньше	5-6	3-4	2 и меньше
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+7 и более	От 0 до +6	0	+7 и более	От 0 до +6	0

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1 км	7.30 и меньше	7.31 – 8.00	8.01 и больше	8.00 и меньше	8.01 – 8.30	8.31 и больше

3. Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» (1-4 классы)

Тематическое планирование по физической культуре в 1 классе

Раздел программы	Кол-во часов	Из них кол-во контрольных нормативов
Знания о физической культуре	в процессе урока	
Гимнастика с элементами акробатики	10	1
Лёгкая атлетика	30	11
Волейбол	-	
Баскетбол	-	
Подвижные игры	16	4
Лыжная подготовка	10	1
	Всего 66 ч.	17 ч.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для 1 класса

Раздел программы	№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика (14 ч.)	1	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-026, 058 Содержание и значение уроков физической культуры.	1	
	2	Путешествие в страну Спортландию	1	
	3	Экскурсия «Мой друг – стадион!» Тестирование бега на 30м с высокого старта	1	
	4	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
	5	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
	6	Беседа «Личная гигиена человека	1	
	7	Значение физической культуры для укрепления здоровья человека.	1	
	8	Стихотворное сопровождение на уроках	1	
	9	Подвижная игра «Осада города»	1	
	10	Школа укрощения мяча	1	
	11	Русская народная игра «Горелки»	1	
	12	Спортивные соревнования «Быстрее, Выше, Сильнее!»	1	
	13	Олимпийские игры	1	
	14	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
Подвижные	15	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
	16	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	1	
	17	Подвижная игра «Мышеловка»	1	
	18	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
	19	Бросок мяча снизу на месте. Развитие КС.	1	

игры (на основе баскетбола и волейбола) (16 ч.)	20	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	
	21	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
	22	Передача мяча на месте. Игра «Перестрелка»	1	
	23	Тестирование прыжка в длину с места	1	
	24	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте и в движении.	1	
	25	Ловля мяча на месте и в движении.	1	
	26	Передача мяча на месте. Эстафеты.	1	
	27	Бросок мяча от груди.	1	
	28	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1	
	29	Развитие КС.	1	
	30	Передача мяча на месте. Ведение мяча на месте.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (10 ч.)	31	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-027 Перестроения, перекаты в группировке	1	
	32	Перестроение, повороты направо, налево. Упражнения в равновесии.	1	
	33	Развитие КС. Перекаты и группировка.	1	
	34	Кувырок вперед.	1	
	35	Стойка на лопатках.	1	
	36	Акробатические упражнения.	1	
	37	Перестроения, повороты. Прыжки со скакалкой.	1	
	38	Наклон вперед из положения сидя (к).	1	
	39	Лазание по гимнастической скамейке. Стойка на одной ноге на скамейке.	1	
	40	Перелезание ч/з гимнастического козла. Развитие силовых способностей.	1	
Лыжная подготовка (10 ч.)	41	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-025. Переноска лыж.	1	
	42	Переноска лыж. Разучивание техники ступающего шага без палок.	1	
	43	Ступающий шаг с палками. Повороты переступанием на месте. Эстафеты без лыжных палочек.	1	
	44	Ступающий шаг с палками. Скользящий шаг без палок. Подвижные игры на лыжах.	1	
	45	Совершенствование техники ступающего шага с палочками, поворотов переступанием на месте.	1	
	46	Подъем «Ступающим шагом». Спуск в высокой стойке. Сов-ние изученных ходов. Эстафеты.	1	
	47	Совершенствование скользящего и ступающего шагов. Прохождение дистанции до 1 км.	1	
	48	Подъем «Ступающим шагом», подъем «лесенкой». Спуск в низкой стойке. Подвижные игры и эстафеты.	1	
	49	Совершенствование скользящего и ступающего шагов, подъемов и спусков.	1	
	50	Совершенствование скользящего и ступающего шагов, подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1 км.	1	
Легкая атлетика.	51	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
	52	Равномерный бег.	1	

(16 ч.)		Тестирование прыжка в длину с места		
	53	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	
	54	Тестирование подъема туловища за 30с	1	
	55	Подвижные игры для зала.	1	
	56	Тестирование челночного бега 3х10м.	1	
	57	Беговые упражнения. Командная игра «Хвостики»	1	
	58	Техника метания на точность.	1	
	59	Тестирование метания мяча на точность	1	
	60	Техника метания малого мяча на дальность	1	
	61	Тестирование метания малого мяча на дальность	1	
	62	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1	
	63	Развитие выносливости.	1	
	64	Бег 1000м без учета времени	1	
	65	Командные подвижные игры	1	
	66	Подвижные игры.	1	

Тематическое планирование по физической культуре во 2 классе

Раздел программы	Кол-во часов	Из них кол-во контрольных нормативов
Основы знаний	в процессе урока	
Гимнастика с элементами акробатики	8	3
Лёгкая атлетика	30	16
Волейбол	-	-
Баскетбол	-	-
Подвижные игры	20	-
Лыжная подготовка	10	1
	Всего 68 ч.	20 ч.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для 2 класса

Раздел программы	№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика (14 ч.)	1	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-026, 058 Строевые упражнения	1	
	2	Строевые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1	
	3	Развитие скоростных способностей. Техника высокого старта.	1	
	4	Тестирование бега 30 м (к)	1	
	5	Тестирование бега 1000 м (к)	1	
	6	Метание малого мяча.	1	
	7	Тестирование метание малого мяча (к)	1	
	8	Тестирование прыжка в длину с места (к)	1	
	9	Тестирование виса на согнутых руках (к).	1	
	10	Развитие координационных способностей. Тестирование челночного бега (3 х 10м) (к)	1	
	11	Строевая подготовка. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с (к)	1	
	12	Строевые упражнения, сдача рапорта	1	
	13	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре	1	

		лежа (к)		
	14	Подвижные игры с элементами л/а.	1	
Подвижные игры (на основе баскетбола и волейбола) (20ч.)	15	Инструктаж по Т.Б. ОТ- №054 на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
	16	Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	1	
	17	Развитие координационных способностей.	1	
	18	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель.	1	
	19	Ведение мяча на месте. Броски в цель.	1	
	20	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	1	
	21	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	1	
	22	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	
	23	Эстафеты. Развитие КС.	1	
	24	Развитие КС.	1	
	25	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Мяч в корзину»	1	
	26	Развитие КС.	1	
	27	Броски в цель. Игра «Передал – садись»	1	
	28	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом	1	
	29	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.	1	
	30	Подвижные игры	1	
	31	Развитие КС.	1	
	32	Подвижные игры	1	
	33	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	1	
	34	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель	1	
Гимнастика с элементами акробатики (8 ч.)	35	Инструктаж по Т.Б. ОТ -№ 027 Перестроение из одной шеренги в две на месте. Сдача рапорта.	1	
	36	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
	37	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях, стойка на лопатках.	1	
	38	Разучивание техники кувырка вперед	1	
	39	Совершенствование техники кувырка вперед. Разучивание техники кувырка назад.	1	
	40	Кувырок вперед (к) Совершенствование техники кувырка назад. Стойка на лопатках.	1	
	41	Кувырок назад (к). Разучивание техники опорного прыжка ч/з козла ноги врозь .	1	
	42	Совершенствование техники опорного прыжка ч/з козла ноги врозь.	1	
Лыжная подготовка (10 ч.)	43	Инструктаж по Т.Б. ОТ -025 Построение и переноска лыж.	1	
	44	Совершенствование техники ступающего шага без палок.	1	
	45	Ступающий шаг. Повороты переступанием. Дистанция до 1 км.	1	
	46	Скользкий шаг без палок. Подвижные игры на	1	

		лыжах.		
	47	Совершенствование техники ступающего шага с палочками, поворотов переступанием на месте.	1	
	48	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъем «Ступающим шагом». Спуск в высокой стойке.	1	
	49	Подъем «Ступающим шагом», подъем «лесенкой». Спуск в низкой стойке. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	
	50	Совершенствование подъемов и спусков. Передвижение на лыжах дистанции 2 км.	1	
	51	Дистанция 1 км (к)	1	
	52	Катание с гор на лыжах (санках)	1	
Легкая атлетика. (16 ч.)	53	Инструктаж по Т.Б. ОТ-№026 Строевые упражнения	1	
	54	Развитие силовых способностей	1	
	55	Вис на согнутых руках (к).	1	
	56	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с (к)	1	
	57	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к)	1	
	58	Развитие координационных способностей. Тестирование челночного бега (3х10м) (к)	1	
	59	Тестирование прыжка в длину с места (к)	1	
	60	Развитие скоростных способностей. Техника высокого старта.	1	
	61	Развитие скоростных способностей	1	
	62	Тестирование бега 30 м (к)	1	
	63	Развитие выносливости	1	
	64	Тестирование бега 1000 м (6- ти минутный бег) (к)	1	
	65	Метание малого мяча.	1	
	66	Тестирование метания малого мяча (к)	1	
	67	Подвижные игры с элементами л/а.	1	
	68	Подведение итогов за год	1	

Тематическое планирование по физической культуре в 3 классе

Раздел программы	Кол-во часов	Из них кол-во контрольных нормативов
Основы знаний	в процессе урока	
Гимнастика с элементами акробатики	8	2
Лёгкая атлетика	30	15
Волейбол	-	
Баскетбол	-	
Подвижные игры и спортивные игры	20	4
Лыжная подготовка	10	1
	Всего 68 ч.	22 ч.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для 3 класса

Раздел программы	№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата
	1	Инструктаж по Т.Б. № ОТ-058, ОТ-026. Строевые упражнения	1	

Легкая атлетика (14 ч.)	2	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	1	
	3	Тестирование бега 30 м с высокого старта (к).	1	
	4	Равномерный бег.	1	
	5	Равномерный бег.	1	
	6	Тестирование бега 1000 м (к)	1	
	7	Развитие общей выносливости	1	
	8	Метание малого мяча.	1	
	9	Тестирование метание малого мяча на дальность (к)	1	
	10	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	
	11	Подвижные игры с элементами л/а.	1	
	12	Тестирование челночного бега (3 x 10м) (к)	1	
	13	Тестирование прыжка в длину с места (к)	1	
	14	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с (к).	1	
Подвижные игры (на основе баскетбола и волейбола) (20ч.)	15	Инструктаж по Т.Б.№ОТ-054 на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
	16	Игра «Осада города»	1	
	17	Ведение мяча. Передачи мяча.	1	
	18	Тестирование прыжка ч/з скакалку (к).	1	
	19	Ловля и передача мяча на месте.	1	
	20	Ловля и передача мяча в движении.	1	
	21	Ведение мяча в движении шагом.	1	
	22	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа (к).	1	
	23	Ведение мяча в движении бегом. Игра в баскетбол	1	
	24	Бросок двумя руками от груди. Игра в баскетбол	1	
	25	Подвижные игры.	1	
	26	Круговая тренировка	1	
	27	Ведение мяча с изменением направления.	1	
	28	На основе волейбола. Передача в парах	1	
	29	Передача в парах	1	
	30	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1	
	31	Развитие физических качеств. Круговая тренировка.	1	
	32	Игра в "Пионербол"	1	
	33	Игра в "Пионербол"	1	
	34	Игра в "Пионербол"	1	
Гимнастика с элементами акробатики (8 ч.)	35	Инструктаж по Т.Б. № ОТ-027. Перестроение из одной шеренги в две на месте. Сдача рапорта.	1	
	36	Кувырок вперед и назад в упор присев.	1	
	37	Акробатическая комбинация. Кувырки.	1	
	38	Акробатическая комбинация. Кувырки.	1	
	39	Круговая тренировка	1	
	40	Опорный прыжок.	1	
	41	Опорный прыжок.	1	
	42	Тестирование техники опорного прыжка (к).	1	
	43	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-025. Построение и переноска лыж.	1	

Лыжная подготовка (10 ч.)	44	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	
	45	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	
	46	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1	
	47	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1	
	48	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1	
	49	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1	
	50	Спуск на лыжах «змейкой», передвижение	1	
	51	Передвижение на лыжах. Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	1	
	52	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	
Легкая атлетика. (16 ч.)	53	Инструктаж по Т.Б. № ОТ-026. Развитие КС и ловкости.	1	
	54	Броски набивного мяча способами «от груди», и «снизу»	1	
	55	Тестирование прыжка ч/з скакалку (к)	1	
	56	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа (к).	1	
	57	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. (к)	1	
	58	Тестирование прыжка в длину с места (к)	1	
	59	Тестирование челночного бега (3 х 10м) (к)	1	
	60	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись (к)	1	
	61	Высокий старт. Развитие выносливости.	1	
	62	Беговые упражнения.	1	
	63	Подвижная игра «Флаг на башне»	1	
	64	Тестирование бега 30 м (к)	1	
	65	Тестирование бега 1000 м (к).	1	
	66	Метание малого мяча	1	
	67	Тестирование метания малого мяча на дальность (к)	1	
	68	Подвижные и спортивные игры	1	

Тематическое планирование по физической культуре в 4 классе

Раздел программы	Кол-во часов	Из них кол-во контрольных нормативов
Основы знаний	в процессе урока	
Гимнастика с элементами акробатики	8	2
Лёгкая атлетика	30	16
Волейбол	-	
Баскетбол	-	
Подвижные и спортивные игры	20	2
Лыжная подготовка	10	2
	Всего 68 ч.	22 ч.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для 4 класса

Раздел программы	№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика (14 ч.)	1	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-058, ОТ-026 Строевые упражнения	1	
	2	Развитие общей выносливости	1	
	3	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	1	
	4	Тестирование бега 60 м (к).	1	
	5	Развитие выносливости. 6-ти минутный бег	1	
	6	Развитие общей выносливости	1	
	7	Тестирование бега 1000 м (к).	1	
	8	Метание малого мяча.	1	
	9	Тестирование метания малого мяча (к)	1	
	10	Развитие координационных способностей. Тестирование челночного бега (3 x 10м) (к)	1	
	11	Тестирование прыжка в длину с места (к)	1	
	12	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине (к).	1	
	13	Развитие силовой выносливости.	1	
	14	Развитие физических способностей. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа (к).	1	
Подвижные игры (на основе баскетбола и волейбола) (20ч.)	15	Инструктаж по Т.Б.№ОТ-054 на уроках подвижных и спортивных игр. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	
	16	Тестирование прыжков ч/з скакалку (к).	1	
	17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	
	18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	
	19	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	1	
	20	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	
	21	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	1	
	22	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	1	
	23	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
	24	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	
	25	Тактические действия в защите и нападении.	1	
	26	Игра в баскетбол.	1	
	27	Игра в баскетбол.	1	
	28	На основе волейбола. Передача в парах	1	
	29	Передача в парах	1	
	30	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1	
	31	Развитие физических качеств.	1	
	32	Игра в "Пионербол"	1	
	33	Игра в "Пионербол"	1	
	34	Игра в "Пионербол"	1	
	35	Инструктаж по Т.Б. № ОТ-027. Перестроение из одной шеренги в две на месте. Сдача рапорта.	1	

Гимнастика с элементами акробатики (8 ч.)	36	Кувырок вперед и назад в упор присев.	1	
	37	Акробатическая комбинация.	1	
	38	Акробатическая комбинация.	1	
	39	Акробатическая комбинация.	1	
	40	Опорный прыжок ч/з козла ноги врозь.	1	
	41	Опорный прыжок ч/з козла ноги врозь.	1	
	42	Опорный прыжок ч/з козла ноги врозь. (к)	1	
Лыжная подготовка (10 ч.)	43	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-025. Построение и переноска лыж.	1	
	44	Повороты на месте. Прохождение дистанции 1 км.	1	
	45	Двухшажный попеременный ход. Подвижные игры на лыжах.	1	
	46	Двухшажный попеременный ход.	1	
	47	Двухшажный попеременный ход.	1	
	48	Стойки и повороты, подъемы. Эстафеты.	1	
	49	Стойки и повороты, подъемы.	1	
	50	Спуски с гор.	1	
	51	Передвижение на лыжах.	1	
	52	Бег на лыжах 2 км (к)	1	
Легкая атлетика. (16 ч.)	53	Инструктаж по Т.Б. № ОТ-026 Развитие КС и ловкости.	1	
	54	Тестирование подтягивания (к)	1	
	55	Круговая тренировка.	1	
	56	Тестирование прыжков ч/з скакалку (к)	1	
	57	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа (к).	1	
	58	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине (к).	1	
	59	Тестирование прыжка в длину с места (к)	1	
	60	Тестирование челночного бега (3 x 10м) (к)	1	
	61	Развитие скоростных способностей.	1	
	62	Высокий старт. Развитие выносливости.	1	
	63	Бег с ускорением.	1	
	64	Тестирование бега 60 м (к).	1	
	65	Тестирование бега 1000 м (к).	1	
	66	Метание малого мяча	1	
	67	Тестирование метания малого мяча (к).	1	
	68	Подведение итогов учебного года.	1	

***Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение
предмета «Физическая культура»***

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):
 - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
 - стандарт основного общего образования по физической культуре;
 - примерная программа по физической культуре начального образования (1-4 класс);
 - рабочие программы по физической культуре;
 - учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
 - методические издания по физической культуре для учителей.
2. Демонстрационные печатные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
 - плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
3. Технические средства:
- компьютер и принтер;
 - экран (на штативе или навесной).
4. Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Стандарт начального образования по физической культуре	1
2.	Примерная программа по физической культуре начального образования по физической культуре	1
3.	Рабочая программа по физической культуре	4
4.	Учебник по физической культуре	На каждого уч-ся
5.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению.	
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	
7.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1 комп
8.	Плакаты методические	1 комп
9.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	1 комп
10.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	1 комп
11.	Мультимедийный проектор	1
12.	Экран (на штативе или навесной)	1
Спортивное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>	
15.	Стенка гимнастическая	6
16.	Козел и конь гимнастический	2
17.	Мост гимнастический подкидной	2
18.	Скамейка гимнастическая жесткая	14
19.	Маты гимнастические	10
20.	Мяч набивной (1 кг)	10
21.	Мяч малый (теннисный)	20
22.	Скакалка гимнастическая	40
23.	Палка гимнастическая	20
24.	Обруч гимнастический	12
25.	Канат для перетягивания	2
	<i>Легкая атлетика</i>	
26.	Конусы разметочные	16
27.	Мячи малые для метания (150 гр.)	12
28.	Рулетка измерительная	2
29.	Гранаты для метания 500гр, 700 гр.	9
30.	Палочка эстафетная	6
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
31.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2

32.	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
33.	Мячи баскетбольные	30
34.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
35.	Сетка волейбольная	1
36.	Мячи волейбольные	20
37.	Табло перекидное	1
38.	Табло электронное	1
39.	Мячи футбольные	4
40.	Насос для мячей	1
41.	Коврик туристический	15
42.	Секундомер	3
	Средства доврачебной помощи	
43.	Аптечка медицинская	1
44.	Спортивный зал игровой	1
45.	Кабинет учителя	1
46.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1

Список методической литературы по предмету

Дополнительная литература:

1. Зимние подвижные игры. 1-4 классы /Авт.-сост.А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО,2009.
 2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
 3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы (предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы): пособие для учителей общеобразоват. Учреждений. М.: Просвещение, 2011.
 4. Палыга В.Д. Гимнастика Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических вузов. М.: Просвещение, 1982.
 5. Лях В.И. Координационные способности школьников. Минск:Полымя, 1989.
 6. Лях В.И., Мейсон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1-11 Лях В.И. классов с направленным развитием двигательных способностей: Программа. М.: Просвещение , 1993.
 7. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М.: Физкультура и спорт, 1976.
 8. Матвеев А.П., Матвеева С.А., Пузырь Ю.П. Хрестоматия по физической культуре. Начальная школа. М.: Радио Софт, 2002.
 9. Подвижные игры: 1-4 классы / Авт. –сост, А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
 10. Физическая культура. 1 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева/Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. Волгоград: Учитель, 2012.
 11. Рабочая программа по физической культуре. 1 класс/сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2015.
 12. Рабочая программа по физической культуре. 2 класс/сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2016.
 13. Рабочая программа по физической культуре. 3 класс/сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2014.
 14. Физическая культура. 3 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева/Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев, С.Г. Арзуманов. Волгоград: Учитель, 2013.
 15. Рабочая программа по физической культуре. 4 класс/сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2014.
 16. Физическая культура. 4 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева/Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев, С.Г. Арзуманов. Волгоград: Учитель, 2013
 17. Физическая культура. 2 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева/Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев, С.Г. Арзуманов. Волгоград: Учитель, 2013.
 18. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы/Сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.
- 1. Интернет-ресурсы:**
2. Фестиваль педагогических идей "Открытый урок". - Режим доступа: <http://festival.lseptember.ru/articles/576894>
 3. Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

4. К уроку.ru - Режим доступа: <http://www.k-uroky.ru/load/71-1-0-6958>
5. Сеть творческих учителей. Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

