Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11»

Рассмотрено на заседании МО
педагогов начального общего образования
Протокол ***№ 1***
«29» августа 2019 г.

Руководитель МО
Волкова В.К.

Согласовано
зам. директора по УВР
Соловей О.М.
«30» августа 2019 г.

Адаптированная рабочая программа учебного предмета
для обучающихся с ОВЗ (ЗПР (вариант 7.1.)

Физическая культура
для 1-4 классов

срок реализации программы: 4 года

Утверждаю
Директор **МБОУ *"СОШ№11"***
Демидова Т.А.
«02» сентября 2019 г.

Составители:
Грудинина М.В.,
учитель начальных классов
без квалификационной категории
МБОУ « СОШ №11»;

г. Ангарск, 2019

Приложение к АООП НОО
для обучающихся с ЗПР(вариант 7.1)
МБОУ «СОШ №11»

Пояснительная записка.

Место предмета в учебном плане: Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Предметная область: физическая культура.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.
- Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО МБОУ «СОШ № 11» (вариант 7.1), характерны следующие специфические образовательные потребности:
- адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности иповедения;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков

материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;
- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно- познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей

Основными задачами реализации содержания обучения являются:

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временны2х и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество учебных недель	3	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3	3	3
Количество часов в год, ч	99	102	102	102

При реализации программы используются учебники

Автор/авторский коллектив	**Наименование учебника**	**Класс**	**Издатель учебника**
В.И. Лях	Физическая культура	1-4	Москва, «Просвещение»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для детей с задержкой психического развития

1. **Личностно-ориентированный подход,**учитывающий индивидуальные особенности каждого ребёнка

2. **Дифференцированный подход** предполагает форму организации учебной деятельности для различных групп учащихся.

Разница этих подходов в том, что дифференцированное обучение учитывает индивидуальные особенности, присущие группам учеников, и предполагает организацию вариативного учебного процесса в этих группах. Индивидуализация - это предельный вариант дифференциации, когда учебный процесс строится с учетом особенностей не групп, а каждого отдельно взятого ученика.

Методы обучения детей с ЗПР в основной школе в зависимости от способа организации учебной деятельности

1. **Коммуникативный метод обучения.** Образовательная цель занятия: усвоение готовых знаний. Деятельность: а) изложение учителем нового материала, в том числе проблемное изложение, и восприятие его учащимися; б) беседа по содержанию нового учебного материала, в том числе эвристическая или проблемно-поисковая; в) работа с текстом учебника, в том числе самостоятельное изучение учащимися текста; г) оценка работы.

2. **Познавательный метод обучения.** Образовательная цель: восприятие, осмысление и запоминание учащимися нового материала. Деятельность учащихся: наблюдение, моделирование, из учение иллюстраций, восприятие, анализ и обобщение демонстрируемых материалов.

3.**Преобразовательный метод обучения.** Дидактическая цель: усвоение учащимися и творческое применение умений и навыков. Деятельность учителя и учащихся: выполнение упражнений, проблемных заданий, познавательных задач, практическая и производственная деятельность.

4.**Систематизирующий метод обучения**. Дидактическая цель: обобщение и систематизация знаний, умений и навыков. Деятельность:

а) обобщающее изложение учителем знаний по нескольким связанным между собой разделам программы, б) обобщающая беседа; составление систематизированных таблиц и т.д.

5. **Контрольный метод обучения.** Дидактическая цель: выявление качества усвоения знаний, умений и навыков и их коррекция. Деятельность: выполнение учащимися по заданию учителя контрольных письменных работ, контрольный устный опрос учащихся, выполнение практических заданий.

1 класс

Личностные результаты:

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья»;
- стремление одержать победу в игре;
- освоение роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению;
- оценивать жизненные ситуаций и поступки;
- адекватная позитивная самооценка;
- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- определять цель выполнения заданий на уроке под руководством учителя;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы с учетом сделанных ошибок, под руководством учителя;
- использовать в своей деятельности спортивное оборудование и инвентарь.

Познавательные УУД:

- ознакомление с ролью и значением уроков физической культуры, с требованиями к одежде, обуви, с правилами поведения во время занятий, с правилами подвижных игр;
- ознакомление с выполнением организующих и строевых команд, разминки, ходьбы, бега, с техникой выполнения физических упражнений, с техникой выполнения акробатических упражнений, техникой лыжных ходов, сдачей тестов и контрольных нормативов.

Коммуникативные УУД:

- уметь договариваться и приходить к общему решению в игре;
- участвовать в диалоге на а. уроке и в жизненных ситуациях;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- контролировать действия партнера

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

2 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг»;
- формировать положительное отношение к урокам физкультуры;
- учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни;
- доброжелательно относится к партнёрам по игре;
- первичные умения оценки результатов;
- находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- организовывать свое рабочее место, с помощью учителя;
- следовать режиму организации учебной деятельности;
- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- определять план выполнения заданий на уроках;
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;
- использовать в работе спортивный инвентарь;
- корректировать выполнение задания в дальнейшем;
- оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.

Познавательные УУД:

- определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания;
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике;
- сравнивать и группировать упражнения, самостоятельно выполнять упражнения их по установленному образцу;
- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы;
- знать правила ТБ;
- контролировать и оценивать свои действия;
- использовать общие приемы решения задач;
- умение анализировать абстрактные понятия, устанавливать закономерности.

Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- формулировать свои затруднения и обращаться за помощью;
- взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности;
- определять общую цель и пути её достижения;
- осуществлять взаимный контроль;
- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения;
- поддерживать друг друга;
- следить за безопасностью друг друга;

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

3 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого»;
- стремиться одержать победу в игре;
- адекватная позитивная самооценка;
- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;
- освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу.
- знать основные морально-эстетические нормы;
- ориентироваться на выполнение моральных норм.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий;
- осуществлять контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения действия вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и с учетом сделанных ошибок;
- осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Познавательные УУД:

- характеризовать действия и поступки;
- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления;
- анализ и оценка результатов;
- осуществление анализа действия учителя и сверстников;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
- оценка красоты и осанки,
- соблюдение правил Т.Б,
- бережное обращение с инвентарём;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- проявление доброжелательного отношения при объяснении ошибок;

Коммуникативные УУД:

- взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);

- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- критично относиться к своему мнению;
- понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

4 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость»;
- стремиться одержать победу в игре;
- адекватная позитивная самооценка;
- освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута.
- ориентироваться на выполнение моральных норм.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- обнаруживать проблему самостоятельно и планировать действия по её решению;
- проявление навыков планирования в необходимых ситуациях;
- определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку;
- сверять свои действия с эталоном или образцом;
- самостоятельное планирование деятельности, как по развитию успеха, так и по преодолению ситуации не успешности.

Познавательные УУД:

- характеристика явлений, действий и поступков их объективная оценка, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления ;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
- осуществление анализа действия учителя и сверстников;
- оценка красоты телосложения и осанки;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

бережное отношение с инвентарём;

- практика составления распорядка дня и практику самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца в домашних условиях.

Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений;
- критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений;
- уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты:

Важным условием успешной коррекции и компенсации недостатков в психическом развитии детей с ЗПР является *адекватность педагогического воздействия,* которое возможно при правильно организованных условиях, методах обучения, соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, т.е. обучении, стимулирующем развитие и соответствующем реальным возможностям ребенка.

Основной задачей в обучении рассматриваемой категории детей является создание условий для успешной учебной и внеклассной деятельности как средства коррекции их личности, формирования положительных устремлений и мотиваций поведения, обогащения новым положительным опытом отношений с окружающим миром.

К условиям, способствующим ломке отрицательных стереотипов поведения трудных в обучении и воспитании учащихся, отнесены следующие:

— создание благоприятной обстановки, щадящего режима;

— обучающая, коррекционно-воспитательная направленность всей педагогической работы; использование приемов и методов обучения, адекватных возможностям учащихся, обеспечивающих успешность учебной деятельности;

— дифференциация требований и индивидуализация обучения, модификация учебной программы — сокращение ее объема за счет второстепенного материала и высвобождение времени на ликвидацию пробелов в знаниях и умениях учащихся;

— организация системы внеклассной, факультативной, кружковой работы, повышающей уровень развития учащихся, пробуждающей их интерес к знаниям;

— учет особенностей психического развития, причин трудностей поведения и обучения при организации обучения и коррекционной воспитательной работы с данной категорией детей.

Для успешного усвоения учебного материала детьми с ЗПР необходима коррекционная работа по нормализации их познавательной деятельности, которая осуществляется на уроках по любому предмету.

Ведение уроков в общеобразовательных классах, где обучаются дети с ЗПР, требует от учителя большого внимания. В поле его зрения должны находиться все ученики класса. Учитель не может удовлетвориться правильным ответом одного-двух учеников; он обязан убедиться в том, что все ученики поняли материал, и только после этого переходить к новому. В случаях, когда по своему психическому состоянию ученик не в силах работать на данном уроке, материал объясняют ему на индивидуальных занятиях.

Обязательным условием урока является четкое *обобщение каждого его этапа* (проверка выполнения задания, объяснение нового, закрепление материала и т.д.). Новый учебный материал также следует объяснять по частям. Вопросы учителя должны быть сформулированы четко и ясно; необходимо уделять большое внимание работе по предупреждению ошибок: возникшие ошибки не просто исправлять, а обязательно разбирать совместно с учеником.

С целью адаптации объема и характера учебного материала к познавательным возможностям учащихся систему изучения того или иного раздела программы нужно значительно *детализировать: учебный материал* преподносить небольшими порциями, усложнять его следует постепенно, необходимо изыскивать *способы облегчения трудных заданий,* такие как:

- дополнительные наводящие вопросы;
- наглядность – картинные планы, опорные, обобщающие схемы, «программированные карточки», графические модели, карточки, которые составляются в соответствии с характером затруднений при усвоении учебного материала;
- приемы-предписания с указанием последовательности операций, необходимых для решения задач;
- помощь в выполнении определенных операций;
- образцы решения задач;
- поэтапная проверка задач, примеров, упражнений.

На каждом уроке в оснвной школе при работе с детьми с ЗПР обязательна *словарная работа*, чтобы для обучающегося не осталось незнакомых слов и терминов. Каждого ученика следует стараться выслушать до конца; необходимо включать *предметно-практические действия,* цель которых - подготовить детей к усвоению или закреплению теоретического материала. Для предупреждения быстрой утомляемости или снятия ее целесообразно *переключать детей с одного вида деятельности на другой, разнообразить виды занятий.* Интерес к занятиям и хороший эмоциональный настрой учащихся поддерживают *использованием красочного дидактического материала, введением в занятия игровых моментов.* Исключительно важное значение имеют мягкий доброжелательный тон учителя, внимание к ребенку, поощрение его малейших успехов. *Темп урока должен соответствовать возможностям ученика.*

Следует уделять внимание *обучению действию по словесному образцу.* Необходимо научить находить образец, соотнести его с инструкцией, разобрать, что показывает данный конкретный образец, т.е. проанализировать его.

Действия по образцу сначала следует отрабатывать на упражнениях с одним заданием, а затем постепенно вводить образец в упражнения с несколькими заданиями. Нужно, чтобы ученик возвращался к образцу на каждом этапе деятельности: «Правильно ли я сделал, так ли у меня получилось, как в образце?», что позволит видеть возможные расхождения, находить и устранять их причины.

Одна из главных задач коррекционной педагогики – усиление регулирующей и направляющей роли речи, нормализация *взаимосвязи речи и деятельности учащихся.* С помощью речи он может обдумать и спланировать ход предстоящей работы, вычленить отдельные ее типы, установить их

последовательность, соотнести результат своей деятельности с образцом. Целесообразно просить таких детей обдумать задание вслух, спланировать свои действия, спрогнозировать конечный результат. Сначала это достигается путем ответов учащихся на поставленные учителем вопросы, затем обучающийся самостоятельно выполняет подобное зхадание. На основе широкого привлечения речи учитель добивается понимания учащимися смысла выполняемой деятельности, осознания правильности (или ошибочности) произведенных действий, адекватной оценки результата работы в соответствии с требованиями.

Коррекционная работа по формированию деятельности, связанной с*инструкцией*, должна предусматривать обеспечение полного и адекватного понимания детьми формулировок заданий, которые часто содержат слова и сочетания, понимание которых (особенно при само стоятельном выполнении) затруднено для детей с ЗПР. Поэтому учитель, предвидя возможные затруднения, сначала сам объясняет детям трудные для их понимания слова, словосочетания, формулировки, а затем ставит вопрос, требующий самостоятельного ответа. Если инструкция сформулирована сложно, следует добиваться того, чтобы ученик смог своими словами рассказать о том, что требуется выполнить.

Значительное время необходимо отводить на обучение учащихся выполнять инструкцию с несколькими заданиями. У детей с ЗПР может иметь место утеря одного из звеньев инструкции, поэтому надо приучать их внимательно слушать инструкцию, пытаться представить ее себе и запомнить, что следует делать. Чтобы исключить утерю одного из звеньев, можно использовать на первоначальном этапе обучения следующий прием: около ученика выкладывают палочки в количестве, соответствующем количеству заданий. При выполнении одного задания одна палочка отодвигается в сторону.

Одним из важнейших направлений учебно-воспитательного процесса является *формирование у обучающихся навыков самостоятельной работы,* умения организовывать, планировать свою деятельность, осуществлять самоконтроль.

Для самостоятельной работы необходима *индивидуализация заданий.* В этой связи психологи рекомендуют всем учителям разрабатывать дидактический материал различной степени трудности и с различным объемом помощи:

- задания воспроизводящего характера при наличии образцов, алгоритмов выполнения;
- задания тренировочного характера, аналогичные образцу;
- задания контрольного характера и т.д.

Работу следует организовывать таким образом, чтобы ребенок сознательно относился к выбору типа задания, т.е. создавать обстановку свободы выбора, помощи и взаимопомощи.

В процессе самостоятельной познавательной деятельности развиваются мышление, память, внимание, творческое воображение, а также вырабатываются практические умения и навыки, формируется психологическая установка на самостоятельное пополнение знаний.

Необходимо организовать деятельность ученика таким образом, чтобы ему были доступны все компоненты самостоятельной деятельности: осмысление цели, планирование своей деятельности, самоконтроль, сопоставление конечного результата работы с заданной целью, использование справочного материала учебника. Степень самостоятельности ученика, как правило, соответствует его учебным возможностям и постепенно возрастает. Каждому ученику предоставляется возможность широкого использования справочного материала, словарей, памяток, схем. Только при соблюдении всех этих условий самостоятельная работа становится средством развития познавательной активности учащихся.

Необходимо учить детей с ЗПР проверять качество своей работы как по ходу ее выполнения, так и по конечному результату; одновременно нужно развивать потребность в самоконтроле, осознанное отношение к выполняемой работе, для чего на уроках следует отводить специальное время на самопроверку и взаимопроверку выполненного задания. Для коррекции внешней организации деятельности детей с ЗПР необходима система четких требований к выполняемой работе.

Специальные условия обучения

Каждый урок является продолжением предыдущего. Если отобрать главные вопросы темы и повторять их на каждом уроке, то к итоговому занятию все ребята усвоят тему. Многократное повторение основного материала - один из приемов работы. Оптимальны и репродуктивные методы.

Организация самостоятельной деятельности учащихся. Выполнение любого учебного задания первоначально планируется, а затем предлагается именно как самостоятельное. Помощь включается только тогда, когда ученик оказывается не в состоянии выполнить задание самостоятельно. Сама помощь при этом дозируется и оказание ее происходит по принципу от минимальной к максимальной. Целью такой организации становятся: помощь ребенку в выполнении задания, уяснение, насколько он чувствителен к этой помощи, принимает ли ее. Формы и виды помощи могут быть самыми разными. По форме следует различать помощь фронтальную (обращенную ко всему классу) и индивидуально направленную (каждому конкретному ученику). Среди видов помощи условно можно выделить три основных:

1) стимулирующая;

2) направляющая;

3) обучающая.

Стимулирующий вид помощи происходит тогда, когда ученик не включается в работу после получения задания или когда работа завершена, но выполнена неправильно. В первом случае учитель подходит к ученику и помогает ему организовать себя, ободряет, вселяет уверенность в его способность справиться с работой. Во втором - он указывает на наличие ошибки в работе и необходимость проверки решения. Направляющая помощь предусматривается в случае, когда ученик затрудняется сделать первый шаг и выполнить последующие действия. Учитель или обращает внимание ребенка. На решение аналогичной задачи, или помогает наметить план действий. Обучающая помощь необходима, когда надо показать, что и как девать для того, чтобы решить учебную задачу или исправить допущенную ошибку. Многие исследователи отмечают, что дети с ЗПР не могут выполнить отдельные задания из-за неумения организовать себя в процессе деятельности, хотя по уровню интеллектуальных возможностей должны легко справляться с ними. Во время фронтальной работы в классе ученик совершенно не справляется с заданием, но в условиях индивидуальной работы с помощью учителя выполняет то же задание правильно. Сказывается незрелость эмоционально-волевой сферы. Преодоление ЗПР зависит от характера стимулирования познавательной активности ребенка со стороны взрослого. Эти особенности важно учитывать в работе с детьми с ЗПР.

Планируемые результаты

1 класс

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

«Знания о физической культуре»

ученик научится:

• характеризовать роль и значение уроков физической культуры, для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая культура», «режим дня», «личная гигиена»;

• соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

ученик получит возможность научиться:

• характеризовать роль и значение режима дня, личной гигиены в сохранении и укреплении здоровья.

«Способы двигательной деятельности»

ученик научится:

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

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

ученик получит возможность научиться:

• составлять режим дня.

«Физическое совершенствование»

ученик научится:

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

• выполнять акробатические упражнения (упоры , седы, группировку, перекаты, кувырки, стойку на лопатках, «мост», лазания, перелазания, прыжки через гимнастическую скакалку);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма, различать бег и ходьбу);

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

ученик получит возможность научиться:

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• броски и ловлю мяча в паре, ведение мяча на месте и в движении, броски мяча в кольцо, играть в спортивную игру футбол по упрощённым правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• выполнять передвижения на лыжах.

2 класс

«Знания о физической культуре»

ученик научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура» как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», осознавать связь физической подготовки с развитием основных физических качеств; характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• характеризовать роль и значение простейших закаливающих процедур для укрепления здоровья;

• соблюдать правила поведения и выполнять действия по предупреждению травматизма;

• использовать знания об истории развития первых спортивных соревнований, истории зарождения Олимпийских игр.

ученик получит возможность научиться:

• ориентироваться в понятии «физические упражнения», отличать упражнения от естественных движений;

«Способы двигательной деятельности»

ученик научится:

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

• измерять показатели развития основных физических качеств.

ученик получит возможность научиться:

выполнять простейшие закаливающие процедуры

«Физическое совершенствование»

ученик научится:

• выполнять перестроения;

• выполнять акробатические комбинации;

• выполнять акробатические упражнения (кувырок назад в группировке, висы на низкой перекладине);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма, различать бег и ходьбу;

• выполнять низкий старт с последующим ускорением;

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

ученик получит возможность научиться:

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• выполнять элементы волейбола, баскетбола, футбола;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• выполнять передвижения на лыжах.

3 класс

«Знания о физической культуре»

ученик научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура» как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;

• ориентироваться в понятии «физические упражнения» (разновидности физических упражнений);

• соблюдать правила поведения и выполнять действия по предупреждению травматизма;

• использовать знания об истории физической культуры и её содержании у народов Древней Руси.

ученик получит возможность научиться:

• соблюдать правила гигиены во время занятий плаванием;

• соблюдать правила безопасности на воде.

«Способы двигательной деятельности»

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

• измерять частоту сердечных сокращений, выполнять простейшие закаливающие процедуры,

ученик получит возможность научиться:

• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

ученик научится:

• прыжки со скакалкой с изменением темпа движения, лазание по канату, передвижения и повороты на гимнастическом бревне;

• прыжки в длину и высоту с прямого разбега;

• элементы спортивных игр;

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма, различать бег и ходьбу;

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

ученик получит возможность научиться:

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• выполнять элементы волейбола, баскетбола, футбола;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• выполнять передвижения на лыжах.

4 класс

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

«Знания о физической культуре»

выпускник научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

выпускник получит возможность научиться:

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

«Способы двигательной деятельности»

выпускник научится:

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

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

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

выпускник получит возможность научиться:

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

• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

выпускник научится:

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

• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

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

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

выпускник получит возможность научиться:

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• выполнять передвижения на лыжах

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6.6	7,4	7,5
2.	"Челночный бег" 3х10 м (сек.)	9.9	10.8	11,2	10.2	11,3	11,7
3.	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9,00	9,30	9.00	9,30	10,0
4.	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
5	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90

6.	Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
7.	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
8.	Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
9.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
10.	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
11.	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
12.	Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
13.	Наклон вперёд сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
2.	Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
3.	Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
4.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
5.	Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
6.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
7.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
8.	Подтягивание на перекладине	4	2	1			
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
2.	Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
3.	Бег 1.000 метров	без учета времени					

4.	Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
12.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
2.	Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
3.	Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
4.	Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
9. 10.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
11.	Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
12.	Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
13.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Формы организации

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

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

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

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

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

В ходе реализации программы проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств с целью проследить динамику и при необходимости провести коррекцию их развития.

Знания о физической культуре

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

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

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, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы двигательной 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 развития физических. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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,

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 на 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 неподвижную мишень и на дальность.

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

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

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

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

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и внутреннего контроля с одних звеньев тела на другие;

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15-20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с

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

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучения раздела (блока)
1 класс		
1	Теория физической культуры	В течении года
2	Лёгкая атлетика	47
3	Гимнастика с основами акробатики	17
4	Лыжные гонки.	13
5	Подвижные и спортивные игры	22
2 класс		
6	Теория физической культуры	В течении года
7	Лёгкая атлетика	31
8	Гимнастика с основами акробатики	18
9	Лыжные гонки.	17
10	Подвижные и спортивные игры	36
3 класс		
11	Теория физической культуры	В течении года
12	Лёгкая атлетика	23
13	Гимнастика с основами акробатики	19
14	Лыжные гонки.	21
15	Подвижные и спортивные игры	39
4 класс		
16	Теория физической культуры	В течении года
17	Лёгкая атлетика	42
18	Гимнастика с основами акробатики	21
19	Лыжные гонки.	22
20	Подвижные и спортивные игры	17

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	**Теория физической культуры.**Когда и как возникли физическая культура и спорт. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении уроков физической культуры.	1
2.	Что такое физическая культура. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра.	1

3.	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	1
4.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Игра "Проверь себя" на усвоение правил здорового образа жизни.	1
5.	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя; коротким, средним и длинным шагом в чередовании с ходьбой до150м.	1
6.	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т. д.) по разменным участкам дорожки,челночный бег3*5, 3*10м, эстафеты с бегом на скорость.	1
7.	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1км.	1
8.	Упражнения на совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Круговая эстафета.	1
9.	Упражнения на совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты: "Смена сторон", "Вызов номеров"."Круговая эстафета".	1
10.	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета.	1
11.	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т. д.) по размеченным участкам дорожки, челночный бег3*5, 3*10м. Встречная эстафета.	1
12.	Ходьба и бег с ускорением от 10 до 15м. Соревнование (до 60 м.).	1
13.	Упражнения на освоение навыков прыжков. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90гр.	1
14.	Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении подвижных игр.	1
15.	Современные Олимпийские игры. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1
16.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. "Прыгающие воробушки" "Зайцы в огороде""Лисы и куры".	1
17.	Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.Игра "К своим флажкам.""Два мороза", "Пятнашки".	1
18.	Самоконтроль. Физические упражнения, повышение умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям.	1
19.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игры: "Прыгающие воробушки" ,"Зайцы в огороде","Лисы и куры".	1
20.	Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Игры: "К своим флажкам.""Два мороза", "Пятнашки".	1
21.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игры: "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде","Лисы и куры".	1
22.	Упражнения на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность,развитие способностей к дифференцированию параметров	1

	расчёт","Метко в цель".	
23.	**Спортивные и подвижные игры.** Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении спортивных игр. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1
24.	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1
25.	Упражнения на закрепление и совершенствование удержания, ловли, передачи, броска ведение мяча. Игры: "Играй, играй, мяч не теряй"."Мячводящему","У кого меньше мячей".	1
26.	Упражнения на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Игры: "Мяч водящему", "Школа мячей","Мяч в корзину".	1
27.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча. Игры: "Играй, играй, мяч не теряй"."Мячводящему","У кого меньше мячей".	1
28.	**Гимнастика с элементами акробатики.**Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении гимнастики. Лазание по гимнастической стенке.	1
29.	Строевые упражнения.	1
30.	Познавательная гимнастика.	1
31.	Ознакомление с упражнениями на кольцах.	1
32.	Разучивание кувырка вперед.	1
33.	Лазание по гимнастическому канату.	1
34.	Повторение упражнений на кольцах.	1
35.	Подвижные игры. «Лазание по гимнастической стенке».	1
36.	Лазание по гимнастической стенке.	1
37.	Лазание по гимнастической скамейке.	1
38.	Игра: быстрые ножки. «Ходьба по канату босыми ногами».	1
39.	Подвижные игры по выбору.	1
40.	Лазание по гимнастической стенке.	1
41.	Мы растем вверх. Отработка прыжков.	1
42.	Преодоление полосы препятствий.	1
43.	Лазание по гимнастической стенке. Эстафета.	1
44.	Быстро движемся мы вверх. Лазание и передвижение по гимнастической стенке.	1
45.	**Подвижные и спортивные игры**. Подвижные игры с мячами.	1
46.	Подвижные игры на внимание.	1
47.	Игровые упражнения. "Ловкий мяч".	1
48.	Полоса препятствий. Познай себя.	1
49.	**Лыжные гонки.** Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении уроков лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов.	1
50.	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
51.	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
52.	Мозг и нервная система.	1
53.	Повороты переступанием.	1

54.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
55.	Подъемы и спуски под уклон.	1
56.	Передвижение на лыжах до 1.5 км.	1
57.	Органы дыхания.	1
58.	Подъемы и спуски под уклон.	1
59.	Прохождение дистанции 1 км.	1
60.	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
61.	Передвижение на лыжах 1 км.	1
62.	**Подвижные игры.**Органы пищеварения. Подвижные игры: "Достань городок" Эстафеты. Инструктаж по мерам безопасности для учащихся при проведении спортивных, подвижных игр.	1
63.	Подвижные игры: "Тяни в круг" эстафеты с мячами.	1
64.	Подвижные игры: "Подвижный ринг" эстафеты с прыжковыми упражнениями	1
65.	Подвижные игры: "Борьба в квадратах".	1
66.	Подвижные игры: "Перетяжка парами" Встречные эстафеты.	1
67.	Подвижные игры: "Поединок с шестом" Силовые эстафеты.	1
68.	Подвижные игры:"Прорыв цепи", эстафеты со скакалками.	1
69.	Подвижные игры: "Парная чехарда".	1
70.	Подвижные игры: "Сношей на спине, рыбаки и рыбки".	1
71.	Подвижные игры: "Колпачок", встречные эстафеты.	1
72.	Подвижные игры: "Быстра по местам", "Шишки, желуди, орехи"	1
73.	Подвижные игры: "Совушка" "Угадай чей голосок".	1
74.	Подвижные игры: "Совушка" "Угадай чей голосок".	1
75.	**Легкая атлетика.** Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении лёгкой атлетики. Пища и пищевые вещества. Медленный бег. Прыжки через препятствие с 2-3 шагов разбега. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1
76.	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении легкой атлетики. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1
77.	Бега на 30 м с хода. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1
78.	Медленный, равномерный бег. Длинный прыжок в шаге. Совершенствование скоростно- силовых способностей.	1
79.	Медленный равномерный бег. Длинный прыжок в шаге. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1
80.	Вода и питьевой режим. Равномерный бега на 1000 м без учёта времени. Совершенствование скоростно- силовых способностей.	1
81.	Равномерный бега на 1000 м без учёта времени. Совершенствование скоростно- силовых способностей.	1
82.	Тренировка ума и характера. Физкультминутки. Правила поведения и техника безопасности в парке, во дворе. Игра "Проверь себя".	1
83.	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1
84	Развитие силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в	1

	положении лёжа на спине за минуту.	
85.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей.	1
86.	Прыжки в высоту с разбега до 30см. через скакалку. Многоскоки: (3-6раз).	1
87.	Отталкивание и приземление на 1 и 2 ноги (место отталкивания не обозначено).	1
88.	Развитие координационных способностей (челночный бег 3*10м).	1
89.	Закрепление навыков прыжков. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1
90.	Обычный бег с изменением направления движения по указанию учителя.	1
91.	Первая помощь при травмах. Ускоренный бег с изменением направления движения по указанию учителя.	1
92.	Овладение навыков метания, развитие скоростно- силовых и координационных способностей.	1
93.	Метание мяча с места на дальность и заданное расстояние.	1
94.	Метание мяча с места, в цель. Совершенствование силовых способностей. (Обучение в дистанционном режиме).	1
95.	Метание малого мяча в цель на дальность и заданное расстояние	1
96.	Метание малого мяча на результат	1
97.	Длительный бег 5 мин. Эстафета «Круговая эстафета».	1
98.	Преодоление полосы препятствий. Эстафета «Вызов номеров»	1
99.	Прыжки на одной и на двух ногах, через длинную и короткую скакалку.	1
	Итого	***99 час***

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	**Наименование разделов и тем**	**Кол-во час**
1.	**Лёгкая атлетика.**Когда и как возникли физическая культура и спорт. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении уроков в спортивном зале и на спортивной площадке..	1
2.	Что такое физическая культура. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра.	1
3.	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	1
4.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы). Игра "Проверь себя" на усвоение правил здорового образа жизни.	1
5.	Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении легкой атлетики. Обычный бег, с изменением направления. Движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до150м.	1

6.	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки) по размеченным участкам дорожки, челночный бег3*5, 3*10м. Эстафеты с бегом на скорость.	1
7.	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1км.	1
8.	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты "Смена сторон", "Вызов номеров", "Круговая эстафета".	1
9.	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты "Смена сторон", "Вызов номеров", "Круговая эстафета".	1
10.	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты "Смена сторон", "Вызов номеров", "Круговая эстафета".	1
11.	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки) ПО размеченным участкам дорожки, челночный бег3*5, 3*10м, эстафеты на скорость.	1
12.	Бег с ускорением от 10 до 15м. Соревнование (до60м).	1
13.	Освоение навыков прыжков. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90гр.	1
14.	Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве."К своим флажкам", "Два мороза", "Пятнашки".	1
15.	Современные Олимпийские игры. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1
16.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. игра "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде", "Лисы и куры".	1
17.	Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.Игра "К своим флажкам", "Два мороза", "Пятнашки".	1
18.	Самоконтроль. Физические упражнения, повышение умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям.	1
19.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде", "Лисы и куры".	1
20.	Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. "К своим флажкам", "Два мороза", "Пятнашки".	1
21.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде", "Лисы и куры".	1
22.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей "Кто дальше", "Точный расчёт", "Метко в цель".	1
23.	**Подвижные и спортивные игры**. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении уроков по подвижным и спортивным играм. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1

	месте и в шаге.	
25.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча. Игра "Играй, играй, мяч не теряй", "Мяч водящему", "У кого меньше мячей".	1
26.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча "Школа мяча", "Мяч в корзину", "Попади в обруч".	1
27.	Закрепление и совершенствование, на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей.	1
28.	**Гимнастика с элементами акробатики.** Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении уроков по гимнастики. Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове».	1
29.	Стойка на лопатках. Упражнение «Мост».	1
30.	Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Удочка»	1
31.	Разучивание разновидностей висов. Игра «Удочка».	1
32.	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Игра «Жмурки».	1
33.	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Жмурки».	1
34.	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	1
35.	Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. Игра «Пчелы».	1
36.	Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».	1
37.	Подвижная игра «Ловля обезьян».	1
38.	Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу».	1
39.	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Ловля обезьян».	1
40.	Разучивание стойки на голове. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
41.	Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника»	1
42.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы».	1
43.	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	1
44.	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.	1
45.	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Совушка»	1
46.	**Лыжные гонки.** Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении уроков по лыжам. Передвижения на лыжах ступающим шагом.	1
47.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1
48.	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом.	1
49.	Освоение техники лыжных ходов.	1
50.	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
51.	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
52.	Мозг и нервная система их значения для человека..	1
53.	Повороты переступание на лыжах.	1
54.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
55.	Подъемы и спуски под уклон.	1
56.	Передвижение на лыжах до 1.5 км.	1
57.	Органы дыхания их значения для человека..	1
58.	Подъемы и спуски под уклон.	1
59.	Прохождение дистанции 1 км.	1

60.	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
61.	Передвижение на лыжах1 км.	1
62.	Органы пищеварения их значения для человека. Подвижные игры. "Достань городок". Эстафеты.	1
63.	**Подвижные и спортивные игры.**Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении спортивных игр."Тяни в круг", эстафеты с мячами.	1
64.	Подвижные игры. "Подвижный ринг", эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1
65.	Подвижные игры. "Борьба в квадратах.	1
66.	Подвижные игры. "Перетяжка парами", встречные эстафеты.	1
67.	Подвижные игры. "Поединок с шестом", силовые эстафеты.	1
68.	Подвижные игры."Прорыв цепи", эстафеты со скакалками.	1
69.	Подвижные игры. "Парная чехарда".	1
70.	Подвижные игры. "С ношей на спине, рыбаки и рыбки".	1
71.	Подвижные игры. "Колпачок", встречные эстафеты.	1
72.	Подвижные игры. "Быстро по местам", "Шишки, желуди, орехи"	1
73.	Подвижные игры. "Совушка" "Угадай чей голосок".	1
74.	Подвижные игры. Рифмовые игры.	1
75.	Подвижные игры. Салки.	1
76.	Подвижные игры "Мышеловка", "Метко в цель".	1
77.	Подвижные игры "Мышеловка", "Метко в цель".	1
78.	Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении уроков в спортивном зале и спортплощадке. Полоса препятствий.	1
79.	Игра в баскетбол. Обучение ведению мяча.	1
80.	Игра в баскетбол. Обучение передачи мяча.	1
81.	Игры и эстафеты с баскетбольным мячом.	1
82.	Игра в баскетбол. Обучение ведению мяча.	1
83.	Вода и питьевой режим. Игра в баскетбол. Техника ведение мяча.	1
84.	Игра в баскетбол. Обучение передачи мяча.	1
85.	Тренировка ума и характера. Физкультминутки. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся в парке, на водоёмах, во дворе.Игра "Проверь себя".	1
86.	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1
87.	Игры и эстафеты с элементами баскетбола. Игра "Попробуй найди"	1
88.	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. Игра: "Поймай мяч".	1
89.	Русская народная игра "Лапта".	1
90.	Русская народная игра "Лапта".	1
91.	Русская народная игра "Лапта".	1
92.	Русская народная игра "Чехарда" .	1
93.	Полоса препятствий. Конкурс: "Кто больше знает подвижных игр"? Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении уроков по легкой атлетике.	1
94.	Легкая атлетика. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при	1

	проведении занятий по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции.	
95.	Техника прыжка в длину с 3-5 шагов разбега.	1
96.	Русская народная игра "Лапта».	1
97.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. на результат	1
98.	Прыжок в длину с места, с разбега, с высоты 60 см.	1
99.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 60 м. на скорость.	1
100.	Челночный бег 3×10 м.	1
101.	Бег из различных исходных положений.	1
102.	Прыжки на одной и двух ногах. Тройной прыжок с места.	1
	Итого	***102 часа***

Тематическое планирование
3 класс

№ п/п	**Наименование разделов и тем**	**Количество часов, ч.**
1.	**Легкая атлетика.** Когда и как возникли физическая культура и спорт. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении уроков физической культуры.	1
2.	Что такое физическая культура. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра.	1
3.	Мониторинг.	1
4.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы). Игра "Проверь себя" на усвоение правил здорового образа жизни.	1
5.	Высокий старт.	1
6.	Прыжки в длину с разбега.	1
7.	Челночный бег	1
8.	Метание мяча с места в цель.	1
9.	Многоскоки.	1
10.	Равномерный бег до 5 минут (зачет).	1
11.	Челночный бег3*10м., прыжок в длину с места. Прохождение полосы препятствий.	1
12.	Обучение технике метание из-за спины через плечо на дальность с места.	1
13.	Техника метания меча из-за спины через плечо на дальность с места.	1
14.	Подвижная игра: "Передача мечей в колоннах".	1
15.	Современные Олимпийские игры. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1

16.	**Подвижные игры.** Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении подвижных игр. Подвижная игра: "Передача мечей в колоннах".	1
17.	Подвижная игра: "Гонка мячей".	1
18.	Самоконтроль. Физические упражнения, повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычки к систематическим занятиям.	1
19.	Подвижные игры "Передал - садись", "Перестрелка".	1
20.	Подвижные игры "Передал - садись". Игры и эстафеты с мячами.	1
21.	Подвижная игра: " Подвижная цель".	1
22.	Подвижная игра: " Подвижная цель". Полоса препятствий.	1
23.	Подвижная игра: " Бег сороконожек"	1
24.	Подвижная игра: " Голубь"	1
25.	Подвижная игра: "К своим флажкам", "Кто дальше бросит?"	1
26.	Подвижная игра: " Поезд".	1
27.	Подвижная игра: " Охотники и утки", "Голубь".	1
28.	Подвижная игра «Футбол»	1
29.	Разучивание подвижных игр.	1
30.	**Гимнастика с элементами акробатики.** Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся, при проведении гимнастики. Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Круговая лапта».	1
31.	Лазание по гимнастической стенке.	1
32.	Техника кувырка вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Ловишки».	1
33.	Лазание по гимнастической стенке.	1
34.	Подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове».	1
35.	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.	1
36.	Упражнения на кольцах. Игра «Салки».	1
37.	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове».	1
38.	Техника выполнения кувырка назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове».	1
39.	Упражнения на кольцах.	1
40.	Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Выше ноги».	1
41.	Разновидности висов. Игра «Попади в цель».	1
42.	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижные игры.	1
43.	Лазание по гимнастической стенке. Игры на внимание.	1
44.	Подвижная игра «Медведь во бору».	1
45.	Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах.	1
46.	Игровые упражнения. Подвижные игры.	1
47.	Подвижная игра «Ловишки». Эстафеты.	1
48.	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	1
49.	**Лыжные гонки.** Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при	1

	проведении лыжных гонок. Лыжная подготовка подвижные игры со снегом.	
50.	Техника бесшажного и одновременно двухшажного хода.	1
51.	Техника бесшажного и одновременно двухшажного хода. Передвижение ступающим и скользящим шагом.	1
52.	Мозг и нервная система. Техника безшажного и одновременного двухшажного ходов.	1
53.	Обучение уверенному спуску в основной стойке на доступной скорости и подъему "елочкой".	1
54.	Обучение технике работы рук с палками. Прохождение дистанции 600м.	1
55.	Обучение технике спуска со склона, с техникой подъема на склон ступающим шагом.	1
56.	Органы дыхания. Техника ходьбы скользящим шагом с палками.	1
57.	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом с палками.	1
58.	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом с палками. Прохождение дистанции 600м.	1
59.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками. Спуск и подъем.	1
60.	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом, подъем на склон ступающим шагом.	1
61.	Органы пищеварения. Техника спуска с горы и подъемы.	1
62.	Соревнование на дистанцию 1000м.	1
63.	Техника спуска с горы и подъема.	1
64.	Совершенствование техники спуска с горы и подъема.	1
65.	Техника бесжажному и одновременному двухшажному ходам.	1
66.	Техника бесжажному и одновременному двухшажному ходам.	1
67.	Совершенствование техники бесжажному и одновременному двухшажному ходам.	1
68.	Прохождение дистанции 1000м.	1
69.	Зачет: Дистанция 1000м.	1
70.	**Спортивные и подвижные игры**.Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении спортивных игр. "Быстрее, выше, сильнее!"	1
71.	Обучение игры "Мини баскетбол". Передача меча двумя руками из-за головы.	1
72.	Обучение игры "Мини баскетбол". Передача меча двумя руками от груди.	1
73.	Обучение игры "Мини баскетбол". Техника передвижение три шага бросок мяча.	1
74.	Обучение игры "Мини баскетбол". Техника передвижение два шага, прыжок бросок мяча.	1
75.	Обучение игры "Мини баскетбол". Техника перемещение игрока по площадке.	1
76.	Обучение игры "Мини баскетбол". Обучение передачи.	1
77.	Обучение игры "Мини баскетбол". Техника передачи.	1
78.	Пища и пищевые вещества. Игры и эстафеты.	1

79.	Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке. Полоса препятствий.	1
80.	Игра в баскетбол. Обучение ведению мяча.	1
81.	Игра в баскетбол. Обучение передачи мяча.	1
82.	Игры и эстафеты с баскетбольным мячом.	1
83.	Игра в баскетбол. Обучение ведению мяча.	1
84.	Вода и питьевой режим. Игра в баскетбол. Техника ведение мяча.	1
85.	Игра в баскетбол. Обучение передачи мяча.	1
86.	Тренировка ума и характера. Физкультминутки. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся в парке,во дворе, на воде.Игра "Проверь себя".	1
87.	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1
88.	Игры и эстафеты с элементами баскетбола. Игра "Попробуй найди"!	1
89.	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. Игра: "Поймай мяч".	1
90.	Русская народная игра "Лапта».	1
91.	Русская народная игра "Лапта".	1
92.	Русская народная игра "Лапта".	1
93.	Русская народная игра "Чехарда".	1
94.	Русская народная игра "Чехарда".	1
95.	**Легкая атлетика**. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении легкой атлетики. Техника прыжка в длину с 3-5 шагов разбега.	1
96.	Обучение прыжка способом согнув ноги.	1
97.	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега с отталкиванием из определенной зоны.	1
98.	Прыжок в длину с места на результат.	1
99.	Бег на результат 100 м.	1
100.	Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние.	1
101.	Метание теннисного мяча. Бросок набивного мяча двумя руками.	1
102.	Длительный бег 4 мин. Игра «Кочки и пенёчки».	1
	Итого	***102 часа***

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	**Наименование разделов и тем**	**Количество часов, ч.**
1.	**Легкая атлетика.**Когда и как возникли физическая культура и спорт. Инструктаж по мерам безопасности для учащихся при проведении уроков физической культуры.	1
2.	Что такое физическая культура. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра.	1
3.	Техника прыжка в длину в шаге с приземлением на обе ноги.	1
4.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы). Игра "Проверь себя" на усвоение правилздорового образа жизни.	1

5.	Техника безопасности при прыжках. Техника прыжка в длину и в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
6.	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
7.	Зачет: Вис (девочки), подтягивание (мальчики). Техника прыжка в длину с 3-5 шагов разбега.	1
8.	Прыжок с отталкиванием одной ногой через низкое препятствие.	1
9.	Обучение технике прыжка способом "Перешагивание".	1
10.	Техника прыжка способом "Перешагивание".	1
11.	Зачет: Челночный бег3*10м., прыжок в длину с места. Прохождение полосы препятствий.	1
12.	Обучение технике метание мяча из-за спины через плечо на дальность с места.	1
13.	Техника метания мяча из-за спины через плечо на дальность. Техника безопасности при метании мяча.	1
14.	Подвижная игра "Передача мячей в колоннах".	1
15.	Современные Олимпийские игры. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. ИКТ.	1
16.	Подвижная игра: "Передача мячей в колоннах".	1
17.	Подвижная игра "Гонка мячей".	1
18.	Самоконтроль. Физические упражнения, повышение умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям.	1
19.	**Подвижные и спортивные игры.** Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся припроведении подвижных игр. Подвижные игры "Передал - садись", "Перестрелка".	**1**
20.	Подвижные игры "Передал - садись". Игры и эстафеты с мячами.	1
21.	. Подвижная игра "Подвижная цель".	1
22.	Подвижная игра "Подвижная цель". Полоса препятствий.	1
23.	Подвижная игра "Бег сороконожек".	1
24.	Подвижная игра "Голубь".	1
25.	Подвижная игра "К своим флажкам", "Кто дальше бросит".	1
26.	Подвижная игра "Охотники и утки", "Голубь".	1
27.	Игры других народов.	1
28.	**Гимнастика с элементами акробатики.** Личная гигиена. Спортивная одежда и обувь. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении уроков гимнастики.	1
29.	Обучение прыжку в упоре присев. Лазание по канату произвольным способом.	1
30.	Сердце и кровеносные сосуды. ИКТ proshkolu.ru	1
31.	Совершенствование техники прыжка в упоре присев.	1

32.	Совершенствование техники прыжка в упоре присев.	1
33.	Техника упражнений на равновесие.	1
34.	Техника упражнений на равновесие.	1
35.	Совершенствование техники прыжка в упоре присев.	1
36.	Повторить группировки. Обучение технике кувырка вперед.	1
37.	Техника кувырка вперед.	1
38.	Техника кувырка в группировке вперед. Обучение технике кувырка назад.	1
39.	Техника кувырка в группировке вперед. Обучение кувырка назад из положение лежа на спине.	1
40.	Органы чувств. Перелезание через гимнастического коня. Отработка кувырков вперёд, назад.	1
41.	Техника выполнения стойки на лопатках с опорой прямыми руками.	1
42.	Обучение "Мост" из исходного положение стоя.	1
43.	Техника "Мост" из исходного положение стоя.	1
44.	Акробатические упражнения. Выполнение комбинации из 4 упражнений.	1
45.	Зачет: Выполнение комбинации из 4 упражнений.	1
46.	Мышцы, скелет, осанка.	1
47.	Подвижная игра: " Перестрелка".	1
48.	Подвижная игра: " Перестрелка".	1
49.	**Лыжные гонки.** Инструктаж для обучающихся по мерам безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Лыжная подготовка, подвижные игры на снегу.	1
50.	Обучение бесшажному ходу.	1
51.	Обучение бесшажному и скользящему ходам. Передвижение ступающим и скользящим шагом.	1
52.	Мозг и нервная система. Техника бесшажному и одновременному двухшажному ходам.	1
53.	Обучение уверенному спуску в основной стойке на доступной скорости и подъему "Елочкой".	1
54.	Обучение технике работы рук с палками. Прохождение дистанции 600м.	1
55.	Обучение технике спуска со склона, с техникой подъема на склон ступающим шагом.	1
56.	Органы дыхания. Техника ходьбы скользящим шагом с палками.	1
57.	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом с палками.	1
58.	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом с палками. Прохождение дистанции 10000м.	1
59.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками. Спуск и подъем.	1
60.	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом, подъем на склон ступающим шагом.(Дистанционный режим обучения).	1
61.	Органы пищеварения. Техника спуска с горы и подъемы.	1
62.	Соревнование на дистанцию 1000м.	1

63.	Техника спуска с горы и подъема.	1
64.	Совершенствование техники спуска с горы и подъема.	1
65.	Отработка техникибесшажному и одновременному двухшажному ходам.	1
66.	Техника бесшажному и одновременному двухшажному ходам.	1
67.	Совершенствование техники бесшажному и одновременному двухшажному ходам.	1
68.	Прохождение дистанции 1000м.	1
69.	Зачет: Дистанция 1000м.	1
70.	Подвижные игры: "Быстрее, выше, сильнее!"	1
71.	**Спортивные и подвижные игры.**Инструктаж для учащихся по мерам безопасности при занятиях спортивными играми. Разучивание игры "Мини баскетбол". Передача мяча двумя руками из-за головы.	1
72.	Обучение игры "Мини баскетбол". Передача мяча двумя руками от груди.	1
73.	Обучение игры "Мини баскетбол". Техника передвижения: три шага, бросок мяча.	1
74.	Обучение игры "Мини баскетбол". Техника передвижения: два шага, прыжок, бросок мяча.	1
75.	Обучение игры "Мини баскетбол". Техника перемещения игрока по площадке.	1
76.	Обучение игры "Мини баскетбол". Обучение передачи.	1
77.	Обучение игры "Мини баскетбол". Техника передачи.	1
78.	Пища и пищевые вещества. Игры и эстафеты.	1
79.	**Легкая атлетика**. Инструктаж по мерам безопасности на уроках физической культуры.Пища и пищевые вещества. Медленный бег. Прыжки через препятствиес 2-3 шагов разбега.	1
80.	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча. Инструктаж по мерам безопасности для учащихся при проведении легкой атлетики.	1
81.	Бег на 30 м с хода.Правила тестирования при беге.	1
82.	Медленный равномерный бег.Длинный прыжок в шаге.	1
83.	Медленный равномерный бег. Длинный прыжок в шаге.	1
84.	Вода и питьевой режим. Бег на 1000 м без учёта времени.	1
85.	"Челночный " бег 3*10м.Прыжк в длину с места.	1
86.	Тренировка ума и характера. Физкультминутки. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся во время занятий в парке, во дворе, на воде.Игра "Проверь себя".(Обучение в дистанционном режиме).	1
87.	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча. (Обучение в дистанционном режиме).	1
88.	Развитие силовой выносливости при сгибании,разгибании туловища в положении лёжа на спине (за 1 минуту).	1
89.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей.	1
90.	Прыжки в высоту с разбега до 30см. Через скакалку. Многоразовые	1

	прыжки (3-6 раз).	
91.	Отталкивание и приземление на 1 и2 ноги (место отталкивания не обозначено).	1
92.	Развитие координационных способностей челночный бег 3*10м.	1
93.	Закрепление навыков прыжков.	1
94.	Обычный бег с изменением направления движения по указанию учителя.	1
95.	Первая помощь при травмах. Обычный бег с изменением направления движения по указанию учителя.	1
96.	Овладение навыков метания, развитие скоростно- силовых и координационных способностей.	1
97.	Метание мяча с места на дальность и заданное расстояние.	1
98.	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.Бег на 1000 м	1
99.	Тестирование челночного бега 3х 0 м	1
100.	Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
101.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
102.	Контрольный урок.	1
	Итого	***102 часа***

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6.6	7,4	7,5
2.	“Челночный бег” 3х10 м (сек.)	9.9	10.8	11,2	10.2	11,3	11,7
3.	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9,00	9,30	9.00	9,30	10,0
4.	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
5.	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
6.	Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
7.	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
8.	Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
9.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
10.	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
11.	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
12.	Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
13.	Наклон вперёд сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		

		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
2.	Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
3.	Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
4.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
5.	Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
6.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
7.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
8.	Подтягивание на перекладине	4	2	1			
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
2.	Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
3.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
4.	Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9

12.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
2.	Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
3.	Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
4.	Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
9. 10.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
11.	Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
12.	Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
13.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

Описание учебно– методического и материально – технического обеспечения:

№ п./п.	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести	Примечание
1		Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д		Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав

				обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы	Д		
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д		
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Лях В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика Серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.	К		Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д		В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2		**Демонстрационные учебные пособия**		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической	Д		

	подготовленности			
2.2	Плакаты методические	Д	+	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения		+	
3		**Экранно-звуковые пособия**		
3.1	Видиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д		
3.2	Видиозаписи	Д		
4		Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	+	Не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д		
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	+	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW,MP3, а также магнитофонных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	+	
4.5	Мегафон	Д	+	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	+	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/ записи компакт-

				дисков, аудио- и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофонами наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.7	Сканер	Д	+	
4.8	Принтер лазерный	Д		
4.9	Копировальный аппарат	Д	+	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера		+	
4.11	Цифровая фотокамера		+	
4.12	Мультимедиапроектор	Д		
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д		Минимальные размеры 1,25х1,25
5		**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**		
5.1	Стенка гимнастическая		+	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г		
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	+	
5.4	Козёл гимнастический	Г		
5.5	Конь гимнастический	Г		
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	+	
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г		
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	+	
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	+	

5.10	Комплект навесного оборудования	Г		В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.11	Скамья атлетическая наклонная	Г		
5.12	Гантели наборные	Г		
5.13	Коврик гимнастический	К		
5.14	Акробатическая дорожка	Д	+	
5.15	Маты гимнастические	Г		
5.16	Мяч набивной (1кг, 2кг)	Г		
5.17	Мяч малый (теннисный)	Г	+	
5.18	Скакалка гимнастическая			
5.19	Палка гимнастическая			
5.20	Обруч гимнастический			
5.21	Коврики массажные		+	
5.22	Секундомер настенный с защитной сеткой		+	
5.23	Сетка для переноса малых мячей			
5.23	Секундомер	Д		
	Лёгкая атлетика			
5.24	Планка для прыжков в высоту	Д		
5.25	Стойка для прыжков в высоту	Д		
5.26	Флажки разметочные на опоре		+	
5.27	Лента финишная		+	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	+	
5.29	Рулетка измерительная (Юм, 50м)	Д		
5.30	Номера нагрудные	Г		
	Подвижные и спортивные игры			
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	+	
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	+	
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г		
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д		
5.35	Жилетки игровые без номеров	Г		
5.36	Стойки волейбольные универсальные	Д		
5.37	Сетка волейбольная	Д		
5.38	Мячи волейбольные	Г		

5.39	Табло перекидное	Д	+	
5.40	Ворота для мини-футбола	Д		
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	Д		
5.42	Мячи футбольные	Г		
5.43	Номера нагрудные	Г		
5.44	Ворота для ручного мяча	Д		
5.45	Мячи для ручного мяча	Г		
5.46	Компрессор для накачивания мячей	Д	+	
	Туризм			
5.47	Палатки туристские (двухместные)	Г	+	
5.48	Рюкзаки туристские	Г		
5.49	Комплект туристский бивуачный	Д		
	Измерительные приборы			
5.50	Пульсометр	Г	+	
5.51	Шагомер электронный	Г	+	
5.52	Комплект динамометров ручных	Д	+	
5.53	Динамометр становой	Д	+	
5.54	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	+	
5.55	Тонометр автоматический	Д	+	
5.56	Весы медицинские с ростомером	Д	+	
	Средства первой помощи			
5.57	Аптечка медицинская	Д		
	Дополнительный инвентарь			
5.58	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	+	Доска передвижная
6		**Спортивные залы (кабинеты)**		
6.1	Спортивный зал игровой	+		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами

				для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический	-		
6.3	Зоны рекреации	+		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя	+		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	+		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7		**Пришкольный стадион (площадка)**		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д		
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д		
7.3	Сектор для прыжков в высоту	-		
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д		
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д		
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д		
7.7	Гимнастический городок	Д		
7.8	Полоса препятствий	Д		
7.9	Лыжная трасса	Д		

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.);

К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

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