

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Славский муниципальный округ

МАОУ "Ясновская СОШ" имени адмирала В.Г.Егорова



**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре для обучающихся
с задержкой психического развития
1 - 4 классы
2024 – 2025 учебный год**

п. Ясное

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного стандарта начального образования; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы «Физическая культура»: УМК «Школа России», примерной программы начального общего образования. М., «Просвещение», 2012 год., рабочих программ «Физическая культура». Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1 – 4 классы. М., «Просвещение», 2012 год. УМК «Школа России». Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1—4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.

Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 года №08 – 1447 по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК «ГТО» по осуществлению текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172.

Программа предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов (тестов ГТО)

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1 - 4 классов рассчитана на обучающихся с диагнозом ЗПР 7.1. Программа предполагает, что обучающиеся с ОВЗ получают образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения.

Актуальность программы заключается в том, что она рассчитана на удовлетворение как общих со здоровыми сверстниками, так и особых образовательных потребностей, специфичных для категории детей с ЗПР. Только удовлетворяя особые образовательные потребности такого ребенка, можно обеспечить ему возможность получения общего образования. Только специально организованные условия обучения способствуют коррекции отклонений в развитии ребенка с задержкой психического развития, приобретению им необходимого социального опыта, обеспечивают связь ребенка с социумом, культурой как источником развития, тем самым обеспечивая возможность получения образования, сопоставимого по итоговым достижениям к моменту завершения школьного обучения с уровнем образования здоровых сверстников. Обучаясь по адаптированной основной образовательной программе начального общего образования, обучающиеся с задержкой психического развития получают образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения школьного обучения с образованием сверстников, не имеющих ограничений здоровья, находясь в условиях специального коррекционного образовательного учреждения.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с задержкой психического развития.

Обучающиеся с задержкой психического развития - это дети, имеющие недостатки

В психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Среди причин возникновения ЗПР могут быть органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Отставание в развитии может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния обучающегося.

АООП НОО (вариант 7.1.) адресована обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Также, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

7.1. Достижения планируемых результатов освоения АООП НОО по варианту определяются по завершению обучения в начальной школе.

Образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития

Особые образовательные потребности у обучающихся с ОВЗ, обусловленные спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. 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;
- обеспечение пропедевтического характера образования, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьными этапами обучения;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы; психолого-педагогическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и другими обучающимися;
- психолого-педагогическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с задержкой психического развития, осваивающих адаптированную основную образовательную программу начального общего образования (**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 психофизических особенностей обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- увеличение сроков освоения отдельных разделов основной образовательной программы начального общего образования (наиболее трудных или имеющих наибольшую практическую значимость);
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении 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;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;

- 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;
- необходимость постоянной актуализации 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 произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:
 - реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
 - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
 - соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
 - расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
 - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура класс»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели

-- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предметная область – физическая культура. Предмет – физическая культура.

Данная программа предполагает 66 часов в учебном году для 1 классов, 68 часов для 2 – 4 классов.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования по варианту 7.1. определяются следующие:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- 9) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 11) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 12) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

13) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

14) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования, включают:

- освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными знаниями;

- способность обучающихся решать учебные и жизненные задачи;
- готовность обучающихся к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования по варианту 7.1. определяются следующие:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

4) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

5) использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания схем решения учебных и практических задач;

6) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

7) формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;

8) использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

9) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации и составления текстов в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям; готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;

11) умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

12) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

13) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

14) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты).

в результате изучения всех предметов на уровне начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение, интерпретация и преобразование имеющихся в тексте идей и информации. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления её с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного. Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять простейший план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников;

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации. Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не высказанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;

- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;
 - составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.
- Работа с текстом: оценка информации.**

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения.
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Формирование ИКТ-компетентности (метапредметные результаты).

Выделение программы формирования ИКТ-компетентности в отдельную подпрограмму формирования универсальных учебных действий диктуется задачами общества, в котором предстоит жить и работать выпускникам. В этом обществе человек будет учиться всю жизнь, а информационные объекты в работе любого профессионала станут гипермедийными (то есть, будут объединять текст, наглядно-графические объекты, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных), передаваемыми устно, телекоммуникационно, размещаемыми в Интернете.

В результате изучения всех без исключения предметов на уровне начального общего образования выпускник:

- получит положительную мотивацию учебной деятельности, формирования личностного смысла учения, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- познакомится с различными средствами ИКТ, освоит общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознает возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры;
- освоит основы обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ; научится вводить различные виды информации в компьютер: текст, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять информацию с помощью средств ИКТ;
- научится оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации;
- освоит необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в основной школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером *Выпускник научится:*

- соблюдать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);

- включать и выключать компьютер и подключаемые к нему устройства
- использовать по назначению основные устройства компьютера для ввода, вывода, обработки информации
- бережно относиться к техническим устройствам.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, изображения, цифровых данных. Выпускник научится:

- пользоваться мышью, использовать простейших средства текстового редактора, владеть простейшими правилами клавиатурного письма на русском языке;
- работать с простыми информационными объектами (текст, таблица, схема, рисунок): преобразование, создание, сохранение, удаление.
- создавать небольшой текст по интересной детям тематике.
- выводить текст на принтер.
- использовать рисунки из ресурса компьютера, программ Word и Power Point.

Выпускник получит возможность научиться: создавать таблицы и включать их в текст.

Обработка и поиск информации.

Выпускник научится:

- использовать сменные носители (флэш-карты);
- работать с ЦОР (цифровыми образовательными ресурсами), готовыми материалами на электронных носителях (CD, флэш-картах).
- пользоваться простейшими приёмами поиска информации: по ключевым словам;
- искать информацию в контролируемом Интернете в соответствующих возрасту базах данных.

Выпускник получит возможность научиться:

- грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений Выпускник научится:

- создавать простейшие текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: вводить текст с клавиатуры компьютера;
- редактировать и сохранять текст.

Выпускник получит возможность научиться:

готовить (с направляющей помощью учителя и (или) родителей) и проводить презентацию (устное сообщение с аудио-, видеоподдержкой) перед небольшой аудиторией.

Предметные результаты

1) Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

2) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

3) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

4) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; понимать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, выносливости, равновесия, гибкости;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- выполнять упражнения комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Выпускник получит возможность научиться:

- с помощью учителя отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- тестировать показатели норм ВФСК ГТО, физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности, контроль результатов выполнения норм ВФСК ГТО;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- с помощью учителя выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей 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 волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять передвижения на лыжах.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе нормативы ВФСК ГТО.

1-й класс.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; понимать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
- выполнять простейшие игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- с помощью учителя выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.
- с помощью учителя отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- сохранять правильную осанку, иметь понятие о оптимальном телосложении;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам;
- тестировать показатели *норм ВФСК ГТО*, физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

2-й класс.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; понимать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- ориентироваться в понятии “закаливание”, знать о пользе и профилактике закаливания, простудных заболеваний.
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- с помощью учителя выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- объяснять и организовывать строевые команды и упражнения
- организовывать со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.
- 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.

- с помощью учителя отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в подвижные игры по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе нормативы ВФСК ГТО.

3-й класс.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, выносливости, равновесия, гибкости;
- ориентироваться в понятии “закаливание”, знать о пользе и профилактике закаливания, простудных заболеваний.
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- выполнять упражнения комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- с помощью учителя выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развития основных физических качеств;
- 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.
- с помощью учителя отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять передвижения на лыжах.
- **Тестировать показатели норм ВФСК ГТО**, физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

4-й класс.

Выпускник научится:

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
 - выполнять упражнения комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
 - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- выполнять акробатические и гимнастические комбинаций, характеризовать признаки техничного исполнения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять передвижения на лыжах разными способами.
- **тестировать показатели норм ВФСК ГТО**, физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности, **контроль результатов выполнения норм ВФСК ГТО**;

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания и развития ГТО.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Недельный двигательный режим I и II ступени в соответствии с ВФСК ГТО.

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

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

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

Физическое совершенствование

Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Индивидуальные комплексы упражнений для подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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 мышечного корсета.

На материале лёгкой атлетики

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

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 изменяющимся интервалом отдыха).

Игры

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
«К своим флажкам»	К своим флажкам»	«Пустое место»	«Пустое место»
«Два Мороза»	«Два Мороза»	«Белые медведи»	«Белые медведи»
«Пятнашки»	«Пятнашки»	«Космонавты»	«Космонавты»
«Прыгающие воробушки»	«Прыгающие воробушки»	«Пятнашки»	«Пятнашки»
«Зайцы в огороде»	«Зайцы в огороде»	«Прыжки по полосам»	«Прыжки по полосам»
«Лисы и куры»	«Лисы и куры»	«Волк и рву»	«Волк и рву»
«Кто дальше бросит»	«Кто дальше бросит»	«Удочка»	«Удочка»
«Точный расчет»	«Точный расчет»	«Кто дальше бросит»	«Кто дальше бросит»
		«Точный расчет»	«Точный расчет»

«Метко в цель» «Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч»	«Метко в цель» «Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч»	«Метко в цель» «Гонка мячей по кругу» «Вызови по имени» «Овладей мячом» «Подвижная цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утки» «Быстро и точно» «Снайперы» «Игры с ведением мяча» «Борьба за мяч» «Перестрелк а» «Мини- гандбол» «Варианты игры в футбол»	«Метко в цель» «Гонка мячей по кругу» «Вызови по имени» «Овладей мячом» «Подвижная цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утки» «Быстро и точно» «Снайперы» «Игры с ведением мяча» «Борьба за мяч» «Перестрелк а» «Мини- гандбол» «Варианты игры в футбол»
--	--	--	--

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. История создания и развития ГТО, причины возобновления.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования

правильной осанки и развития мышц туловища. Изучение двигательных элементов I ступени ВФСК ГТО.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа); седы (на пятках).

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма теория. Основные нормативы ГТО.

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Изучение двигательных элементов II ступени ВФСК ГТО.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Основные нормативы и методы подготовки к сдаче ВФСК ГТО.

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Изучение двигательных элементов и подготовка к сдаче контрольных нормативов II ступени ВФСК ГТО.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».

Спортивные игры:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжные гонки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Методы подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Тестирование нормативов II ступени ВФСК ГТО.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через препятствие — с небольшого разбега.

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

Спортивные игры:

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.

Лыжные гонки

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

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

Программный материал	Количество часов (уроков)			
	Класс			
	1	2	3	4
Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>В процессе урока</i>			
Физическое совершенствование	<i>В процессе урока</i>			
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
Легкая атлетика	20	20	20	20
Подвижные игры	18	20	5	5
Подвижные игры на основе баскетбола			5	5
Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14
Лыжная подготовка			10	10
Кроссовая подготовка	14	14	14	14
ИТОГО:	66	68	68	68

1 класс

№	Тема	Кол-во часов
<i>1 Четверть: Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</i>		
<i>Легкая атлетика. – 10 ч.</i>		
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Равномерный бег и с ускорением.	1
2.	Разновидности ходьбы, бега. Непрерывный бег 2 мин.	1
3.	Ходьба под счёт. Высокий старт. Бег 30 м.	1
4.	Беговые упражнения. Игра “Кто быстрее”	1
5.	Бег с ускорением. Челночный бег 3х15м.	1
6.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. П.и. “Прыгуны и пятнашки”	1

7.	Прыжки с продвижением вперед. П.и. “Цепочка”	1
8.	Прыжок в длину с места. П.и. “Эстафета кузнечиков”	1
9.	Техника метания малого мяча. Игра “Кто дальше”	1
10.	Метание малого мяча. Игра “Точно в цель”,	1
Кроссовая подготовка. - 6 ч.		
11.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Инструктаж по ТБ.	1
12.	Равномерный бег 2 минуты.	1
13.	Равномерный бег 3 минуты.	1
14.	Равномерный бег 3 минуты.	1
15.	Равномерный бег 4 минуты.	1
16.	Равномерный бег 4 минуты.	1
II Четверть: Гимнастика с основами акробатики.		
Гимнастика с элементами акробатики. - 14 ч.		
17.	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1
18.	Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу. Расчёты.	1
19.	Строевые упражнения. Перестроения. Основная стойка. ОРУ.	1
20.	Строевые упражнения. ОРУ. Техника ползания.	1
21.	Строевые упражнения. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
22.	Строевые упражнения. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
23.	Равновесие. Осанка. ОРУ. Игра “Запрещённое движение”	1
24.	Равновесие. Ходьба на носках. Игра “Канатоходец”	1
25.	Строевые упражнения. Ходьба вдоль линии.	1
26.	Строевые упражнения. Перешагивание через мячи.	1
27.	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
28.	Лазание по гимнастической стенке	1
29.	Строевые упражнения. Пролазание через обруч.	1
30.	Перелезание через горку матов. Гимнастическая полоса препятствий.	1
III Четверть: Подвижные игры.		
Подвижные игры. - 18 ч.		
31.	Подвижная игра “День – ночь ”	1
32.	Подвижная игра “Пятнашки”	1
33.	Эстафеты “Кто быстрее”	1
34.	Подвижная игра “Гонки по кругу”	1
35.	Эстафеты “Вокруг фишек”	1
36.	Подвижная игра “Пустое место”	1
37.	Подвижная игра “Прыгуны и пятнашки”	1
38.	Эстафеты “Чехардой”	1
39.	Подвижная игра “Паучки”	1
40.	Подвижная игра “Переправа”	1
41.	Подвижная игра “Зайцы и моржи”	1
42.	Подвижная игра “Тачки ”	1
43.	Эстафеты с мячами	1
44.	Эстафеты с броском мяча в кольцо	1
45.	Подвижная игра “День – ночь”	1
46.	Эстафеты с обручами	1
47.	Эстафеты с пролазанием в обруч	1
48.	Подвижная игра “Кто первый в обруч”	1
IV Четверть: Кроссовая подготовка. Лёгкая атлетика.		
Кроссовая подготовка. – 8 ч.		
49.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. Инструктаж по ТБ.	1

50.	Равномерный бег 3 минуты.	1
51.	Равномерный бег 3 минуты.	1
52.	Равномерный бег 3 минуты.	1
53.	Равномерный бег 4 минуты.	1
54.	Равномерный бег 4 минуты.	1
55.	Равномерный бег 4 минуты.	1
56.	Равномерный бег 4 минуты.	1
<i>Легкая атлетика. - 10 ч.</i>		
57.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Беговые упражнения.	1
58.	Бег с ускорением. Челночный бег 3х15 м.	1
59.	Бег на скорость 30 м. Игра "Кто быстрее"	1
60.	Прыжок в длину с места. Весёлые старты.	1
61.	Прыжок в длину с 3-5 шагов. Игра "Прыгуны и пятнашки"	1
62.	Прыжок в длину с разбега. Игра "Перемена мест"	1
63.	Прыжок в высоту с разбега.	1
64.	Метание мяча с места.	1
65.	Метание мяча с разбега.	1
66.	Весёлые старты.	1

2 класс

№	Тема	Примеч.
<i>I Четверть: Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</i>		
<i>Легкая атлетика. – 10 ч.</i>		
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Равномерный бег и с ускорением.	1
2.	Разновидности ходьбы, бега. Непрерывный бег 2 мин.	1
3.	Ходьба под счёт. Высокий старт. Бег 30 м.	1
4.	Беговые упражнения. Игра "Кто быстрее"	1
5.	Бег с ускорением. Челночный бег 3х15м.	1
6.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. П.и. "Прыгуны и пятнашки"	1
7.	Прыжки с продвижением вперед. П.и. "Цепочка"	1
8.	Прыжок в длину с места. П.и. "Эстафета кузнечиков"	1
9.	Техника метания малого мяча. Игра "Кто дальше"	1
10.	Метание малого мяча. Игра "Точно в цель",	1
<i>Кроссовая подготовка. - 6 ч.</i>		
11.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Инструктаж по ТБ.	1
12.	Равномерный бег 2 минуты.	1
13.	Равномерный бег 3 минуты.	1
14.	Равномерный бег 3 минуты.	1
15.	Равномерный бег 4 минуты.	1
16.	Равномерный бег 4 минуты.	1
<i>II Четверть: Гимнастика с основами акробатики.</i>		
<i>Гимнастика с элементами акробатики. - 14 ч.</i>		
17.	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1
18.	Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу. Расчёты.	1
19.	Строевые упражнения. Перестроения. Основная стойка. ОРУ.	1
20.	Строевые упражнения. ОРУ. Техника ползания.	1
21.	Строевые упражнения. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
22.	Строевые упражнения. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
23.	Равновесие. Осанка. ОРУ. Игра "Запрещённое движение"	1
24.	Равновесие. Ходьба на носках. Игра "Канатоходец"	1

25.	Строевые упражнения. Ходьба вдоль линии.	1
26.	Строевые упражнения. Перешагивание через мячи.	1
27.	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
28.	Лазание по гимнастической стенке	1
29.	Строевые упражнения. Пролазание через обруч.	1
30.	Перелазание через горку матов. Гимнастическая полоса препятствий.	1
III Четверть: Подвижные игры.		
<i>Подвижные игры. - 20 ч.</i>		
31.	Подвижная игра “День – ночь ”	1
32.	Подвижная игра “Пятнашки”	1
33.	Эстафеты “Кто быстрее”	1
34.	Подвижная игра “Гонки по кругу”	1
35.	Эстафеты “Вокруг фишек”	1
36.	Подвижная игра “Пустое место”	1
37.	Подвижная игра “Прыгуны и пятнашки”	1
38.	Эстафеты “Чехардой”	1
39.	Подвижная игра “Паучки”	1
40.	Подвижная игра “Переправа”	1
41.	Подвижная игра “Зайцы и моржи”	1
42.	Подвижная игра “Тачки ”	1
43.	Эстафеты с мячами	1
44.	Эстафеты с броском мяча в кольцо	1
45.	Подвижная игра “День – ночь”	1
46.	Эстафеты с обручами	1
47.	Эстафеты с пролазанием в обруч	1
48.	Подвижная игра “Кто первый в обруч”	1
49.	Эстафеты со скакалкой	1
50.	Подвижная игра “Не задень скакалку”	1
IV Четверть: Кроссовая подготовка. Лёгкая атлетика.		
<i>Кроссовая подготовка. – 8 ч.</i>		
51.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. Инструктаж по ТБ.	1
52.	Равномерный бег 3 минуты.	1
53.	Равномерный бег 3 минуты.	1
54.	Равномерный бег 3 минуты.	1
55.	Равномерный бег 4 минуты.	1
56.	Равномерный бег 4 минуты.	1
57.	Равномерный бег 4 минуты.	1
58.	Равномерный бег 4 минуты.	1
<i>Легкая атлетика. - 10 ч.</i>		
59.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Беговые упражнения.	1
60.	Бег с ускорением. Челночный бег 3х15 м.	1
61.	Бег на скорость 30 м. Игра ”Кто быстрее”	1
62.	Прыжок в длину с места. Весёлые старты.	1
63.	Прыжок в длину с 3-5 шагов. Игра “Прыгуны и пятнашки”	1
64.	Прыжок в длину с разбега. Игра “Перемена мест”	1
65.	Прыжок в высоту с разбега.	1
66.	Метание мяча с места.	1
67.	Метание мяча с разбега.	1
68.	Весёлые старты.	1

3 класс

№	Тема урока	
<i>I Четверть: Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</i>		
<i>Лёгкая атлетика (10 ч.)</i>		
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	1
2	Челночный бег. Бег с максимальной скоростью 30 м.	1
3	Бег на результат (30, 60 м). Высокий старт.	1
4	Прыжок в длину с места	1
5	Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 50 см.	1
6	Прыжок в высоту.	1
7	Метание малого мяча на дальность.	1
8	Метание малого мяча в цель. Игра “Попади в цель”	1
9	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра “Попади в обруч”	1
10	Лёгкоатлетические эстафеты	1
<i>Кроссовая подготовка (6 ч.)</i>		
11	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности	1
12	Кросс 500 метров. Беговые упражнения	1
13	Чередование ходьбы, бега.	1
14	Кроссовый бег 1 км.	1
15	Кроссовый бег 2 км. Прыжковые упражнения.	1
16	Кроссовый бег на время.	1
<i>II Четверть: Гимнастика с основами акробатики.</i>		
<i>Гимнастика с основами акробатики (14 ч.)</i>		
17	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения.	1
18	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты.	1
19	ОРУ с обручами. Кувырок из положения упор присев.	1
20	ОРУ. Стойка на лопатках.	1
21	Кувырок через спину из группировки.	1
22	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических ковриках. Седы.	1
23	Строевые упражнения. Упоры. Упоры на гимнастическом коврике.	1
24	Упражнения в упоре на гимнастической скамейке.	1
25	Висы. Подтягивания в висе.	1
26	Лазание по гимнастической стенке.	1
27	Упражнения в равновесии. Ходьба на носках. Скакалка.	1
28	Упражнения в равновесии. Стойка на одной ноге. Скакалка.	1
29	Упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну.	1
30	Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок.	1
<i>III Четверть: Лыжные гонки. Подвижные игры.</i>		
<i>Лыжные гонки (10 ч.)</i>		
31	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Укладка, надевание лыж. Порядок построения и передвижения. Поворот переступанием. Передвижение приставными шагами.	1
32	Ступающий шаг без палок и с палками. Техника падения.	1
33	Скользкий шаг. Техника падения	1
34	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой»	1

35	Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1
36	Попеременный и одновременный одношажный ход.	1
37	Спуски с пологих склонов. Передвижение на лыжах до 2 км Торможение плугом и упором.	1
38	Подъем «лесенкой» и «елочкой»	1
39	Передвижение на лыжах до 2,5 км. Одновременный бесшажный ход.	1
40	Передвижение на лыжах до 2 км. Повороты переступанием в движении.	1
	Подвижные игры (5 ч.)	1
41	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты	1
42	Подвижные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1
43	Подвижные игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами	1
44	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит» Эстафеты с обручами	1
45	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». «Кто дальше бросит», «Волк во рву».	1
	Подвижные игры на основе баскетбола (5 ч.)	
46	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	1
47	Баскетбольная стойка. Перемещение в стойке. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч»	1
48	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Игра «Мяч среднему»	1
49	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка»	1
50	Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка» Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1
	IV Четверть: Кроссовая подготовка. Лёгкая атлетика.	
	Кроссовая подготовка (8 ч.)	
51	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности	1
52	Кросс 500 метров. Беговые упражнения	1
53	Чередование ходьбы, бега.	1
54	Кроссовый бег 1 км.	1
55	Кроссовый бег 1 км. Прыжковые упражнения.	1
56	Переменный бег.	1
57	Равномерный бег 10 минут.	1
58	Кроссовый бег на время.	1
	Лёгкая атлетика (10 ч.)	
59	Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения.	1
60	Прыжковые упражнения	1
61	Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Кто быстрее»	1
62	Челночный бег 3х20 м.	1
63	Бег на результат (30, 60 м).	1
64	Прыжок в длину с места. Игра «Прыгуны и пятнашки»	1
65	Прыжок в длину с разбега.	1

66	Прыжок в высоту с разбега.	1
67	Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра “Попади в цель”.	1
68	Метание набивного мяча. Игра “Кто дальше”	1

4 класс

№	Тема урока	
<i>I Четверть: Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</i>		
<i>Лёгкая атлетика (10 ч.)</i>		
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	1
2	Челночный бег. Бег с максимальной скоростью 30 м.	1
3	Бег на результат (30, 60 м). Высокий старт.	1
4	Прыжок в длину с места	1
5	Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 50 см.	1
6	Прыжок в высоту.	1
7	Метание малого мяча на дальность.	1
8	Метание малого мяча в цель. Игра “Попади в цель”	1
9	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра “Попади в обруч”	1
10	Лёгкоатлетические эстафеты	1
<i>Кроссовая подготовка (6 ч.)</i>		
11	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности	1
12	Кросс 500 метров. Беговые упражнения	1
13	Чередование ходьбы, бега.	1
14	Кроссовый бег 1 км.	1
15	Кроссовый бег 2 км. Прыжковые упражнения.	1
16	Кроссовый бег на время.	1
<i>II Четверть: Гимнастика с основами акробатики.</i>		
<i>Гимнастика с основами акробатики (14 ч.)</i>		
17	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения.	1
18	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты.	1
19	ОРУ с обручами. Кувырок из положения упор присев.	1
20	ОРУ. Стойка на лопатках.	1
21	Кувырок через спину из группировки.	1
22	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических ковриках. Седы.	1
23	Строевые упражнения. Упоры. Упоры на гимнастическом коврике.	1
24	Упражнения в упоре на гимнастической скамейке.	1
25	Висы. Подтягивания в висе.	1
26	Лазание по гимнастической стенке.	1
27	Упражнения в равновесии. Ходьба на носках. Скакалка.	1
28	Упражнения в равновесии. Стойка на одной ноге. Скакалка.	1
29	Упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну.	1
30	Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок.	1
<i>III Четверть: Лыжные гонки. Подвижные игры.</i>		
<i>Лыжные гонки (10 ч.)</i>		
31	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Укладка, надевание лыж. Порядок построения и передвижения. Поворот переступанием. Передвижение приставными шагами.	1
32	Ступающий шаг без палок и с палками. Техника падения.	1

33	Скользкий шаг. Техника падения	1
34	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой»	1
35	Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1
36	Попеременный и одновременный одношажный ход.	1
37	Спуски с пологих склонов. Передвижение на лыжах до 2 км Торможение плугом и упором.	1
38	Подъем «лесенкой» и «елочкой»	1
39	Передвижение на лыжах до 2,5 км. Одновременный бесшажный ход.	1
40	Передвижение на лыжах до 2 км. Повороты переступанием в движении.	1
	Подвижные игры (5 ч.)	
41	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты	1
42	Подвижные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1
43	Подвижные игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами	1
44	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит» Эстафеты с обручами	1
45	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». «Кто дальше бросит», «Волк во рву».	1
	Подвижные игры на основе баскетбола (5 ч.)	
46	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	1
47	Баскетбольная стойка. Перемещение в стойке. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч»	1
48	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Игра «Мяч среднему»	1
49	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка»	1
50	Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка» Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1
IV Четверть: Кроссовая подготовка. Лёгкая атлетика.		
	Кроссовая подготовка (8 ч.)	
51	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности	1
52	Кросс 500 метров. Беговые упражнения	1
53	Чередование ходьбы, бега.	1
54	Кроссовый бег 1 км.	1
55	Кроссовый бег 1 км. Прыжковые упражнения.	1
56	Переменный бег.	1
57	Равномерный бег 10 минут.	1
58	Кроссовый бег на время.	1
	Лёгкая атлетика (10 ч.)	
59	Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения.	1
60	Прыжковые упражнения	1
61	Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Кто быстрее»	1
62	Челночный бег 3x20 м.	1
63	Бег на результат (30, 60 м).	1

64	Прыжок в длину с места. Игра “Прыгуны и пятнашки”	1
65	Прыжок в длину с разбега.	1
66	Прыжок в высоту с разбега.	1
67	Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра “Попади в цель”.	1
68	Метание набивного мяча. Игра “Кто дальше”	1

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Начальная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.5	<i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»). <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.</i> Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.	Д	
1.6	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
2	Демонстрационные учебные пособия		

2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор	Д	Не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-плеер (с набором дисков)	Д	
4.3	Радиомикрофон	Д	
4.4	Компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/ записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.5	Сканер	Д	
4.6	Принтер	Д	
4.7	Копировальный аппарат	Д	
4.8	Цифровая фотокамера	Д	
4.9	Мультимедиа проектор	Д	
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	Д	
5.2	Маты гимнастические	Г	
5.3	Беговая дорожка	Г	
5.4	Скакалка гимнастическая	К	
5.5	Мяч баскетбольный	Г	
5.6	Мяч волейбольный	Г	

Условные обозначения: Д—демонстрационный экземпляр (1экз.); К—комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г —комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

