





**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей»**

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
<p>на МО учителей технологии, физической культуры, ОБЖ, искусства МБОУ «Лицей» Руководитель МО  Маньшин С.В. Протокол № <u>1</u> от « <u>27</u> » <u>08</u> 2018г.</p>	<p>Заместитель директора по УР МБОУ «Лицей»  Браун Я.В. « <u>28</u> » <u>08</u> 2018г.</p>	<p>Директор МБОУ «Лицей»  Рибова Е.В. Приказ № <u>39</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2018г.</p> 

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
(Физическая культура)
начального общего образования
2-4 класса
на 2018-2019 учебный год**

Составитель:
Меженкова М.Ю.,
учитель физической культуры
МБОУ «Лицей»

Рубцовск, 2018

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом № 373 Министерства образования и науки Российской Федерации 06.10.2009) с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки РФ от 31.12.2015 № 1576.
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”
- Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МОН РФ в соответствии с требованиями ФГОС и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:
 1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2010.
 2. Лях, В.И. Рабочая программа. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха-М.: Просвещение, 2013.
 4. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014
- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Лицей».

На изучение математики в каждом классе начальной школы отводится по 3 часа в неделю. Курс рассчитан на 306 часов:, во 2 — 4 классах — по 102 часа. Данная рабочая программа составлена для 2-4 класса.

. С учетом климатических условий региона, материально-технической базы, направленности общеобразовательного учреждения распределение учебного времени распределены следующим образом. Раздел «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры» увеличены за счет вариативной части. В соответствии с годовым календарным графиком МБОУ «Лицей» учебных недель — 35. В связи с этим в разделе «Легкая атлетика» вместо 12 часов спланировано 15 часов.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общее представление о физической культуре, её значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучать простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Технологии обучения:

- технологии проблемного обучения
- здоровьесберегающие технологии
- информационно- компьютерные технологии
- игровые технологии
- технология уровневой дифференциации
- личностно-ориентированная технология обучения

Методы обучения:

- словесные методы (лекция, объяснение, беседа, дискуссия, диалог, опрос);
- наглядные методы (метод наблюдения, метод упражнения);
- практические методы (игровой, индивидуальный, фронтальный, групповой, парный, поточный, дифференцированный, метод круговой тренировки).

Формы обучения:

фронтальные групповые индивидуальные

- урок
- викторина
- круглый стол
- наблюдение
- исследование
- праздники
- презентация (устная,электронная)
- творческая работа

Средства обучения:

- физические упражнения
- подвижные и спортивные игры
- эстафеты
- общеразвивающие упражнения.

Виды контроля:

- вводный;
- текущий;
- устный опрос;
- сдача контрольных нормативов;
- итоговый.

Формы контроля:

Текущий, индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный, парный.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации,

в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

С учетом климатических условий региона, материально-технической базы, направленности общеобразовательного учреждения распределение учебного времени распределены следующим образом. Раздел «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры» увеличены за счет вариативной части.

Планируемые результаты образовательного процесса

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать 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»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- 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:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- 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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- 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 тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

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

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

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

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, 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 приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011)

Контроль и оценка достижений планируемых результатов

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Формы контроля:

- тематический (теоретические знания по теме)
- итоговый (сдача контрольных нормативов по теме)
- контроль проверки двигательной подготовленности;
- контрольный учет физических упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- групповой (итоговые нормативы у отдельной группы учащихся)
- фронтальный (проверка знаний, сдача нормативов – выборочно)
- индивидуальный (индивидуальная работа с учащимися)
- текущая (выполнение нормативов и применение знаний и навыков в процессе урока)

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. несинхронность выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)	
Оценка «5»	выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.
Оценка «4»	выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
Оценка «3»	выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
Оценка «2»	выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат: секунды, количество, длина, высота.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся начальной школы 2-4 классы(на основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся : авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич 2010 г.) См. Приложение №2

Учебно - методическое обеспечение образовательного процесса

Основная литература для учителя

-Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы» автор Лях В.И М.: Просвещение 2012г.

Дополнительная литература для учителя

-Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

-Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

-Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

-Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры Издательство «Первое сентября» 2002 г.

-Учебник из ФП учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в ОУ на 2013-2014 учебный год Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 1-4 – М.: Просвещение, 2013.

Дополнительная литература для обучающихся

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. –

Интернет ресурсы

Сеть творческих учителей. www.it-n.ru

Материалы для учителя. www.uroki.net

Сообщество взаимопомощи учителей. www.pedsovet.su

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.1september.ru/>

2. <http://festival.1september.ru/>

3. <http://zdd.1september.ru/>

4. <http://spo.1september.ru/>
5. <http://fcior.edu.ru/>
6. <http://www.infosport.ru/>
7. <http://tpfk.infosport.ru/>
8. <http://olympic.ware.com.ua/>

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока
	По плану	По факту	
<i>Знания о физической культуре -1 час</i>			
1	1 нед		Когда и как возникла физическая культура. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.(теория)
<i>Бег, ходьба, прыжки, метание - 11 часов.</i>			
2	1 нед		Различные виды ходьбы и бега.
3	1 нед		Беговые упражнения. «Встречная эстафета».
4	2 нед		Беговые упражнения. Бег 30м-тест.
5	2 нед		Челночный бег 3х10м - тест. Встречная эстафета.
6	2 нед		Беговые упражнения. Круговая эстафета.
7	3 нед		Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места - тест.
8	3 нед		Прыжок в длину с разбега.
9	3 нед		Метание мяча на точность и заданное расстояние.
10	4 нед		Метание мяча на дальность.
11	4 нед		Метание мяча на дальность – тест.
12	4 нед		Бег 1000 м.
<i>Способы физической культуры -1 час</i>			
13	5 нед		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Изменение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
14	5 нед		Твой организм. Основные внутренние органы.
15	5 нед		Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки.
<i>Способы физической культуры -1 час</i>			
16	6 нед		Самостоятельное занятие. Составление комплекса упражнений для формирования правильной осанки.
<i>Играем вместе! – 9 часов.</i>			
17	6 нед		Инструктаж по технике безопасности при играх с мячом. Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Перестрелка».
18	6 нед		Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении.
19	7 нед		Ведение на месте и в движении. Броски в цель. Эстафеты с элементами баскетбола.
20	7 нед		Ведение на месте и в движении. Бросок двумя руками от груди.
21	7 нед		Ведение с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола.
22	8 нед		Эстафеты с элементами баскетбола.
23	8 нед		Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».
24	8 нед		Подвижные игры «Волк во рву», «Пустое место» .
25	9 нед		Подвижные игры «Удочка», «Охотники и утки».
<i>Способы физической культуры -1 час</i>			
26	9 нед		Самостоятельные игры с мячом.
<i>Знания о физической культуре -1 час</i>			
27	9 нед		Сердце и кровеносные сосуды.(теория)
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1час</i>			
28	10 нед		Комплексы упражнений по профилактике коррекции нарушений осанки.

Бодрость, грация, координация - 14 часов.			
29	10 нед		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке.
30	10 нед		Строевые упражнения. Кувырок вперёд, кувырок назад.
31	11 нед		Строевые упражнения. Кувырок вперёд, кувырок назад с перекатом стойка на лопатках.
32	11 нед		Строевые упражнения. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.
33	11 нед		Строевые упражнения. «Мост» из положения лежа на спине.
34	12 нед		Строевые упражнения. Комбинации из основных акробатических элементов.
35	12 нед		Строевые упражнения. Висы на гимнастической стенке.
36	12 нед		Строевые упражнения. Висы на гимнастической стенке. Упоры.
37	13 нед		Строевые упражнения. Упоры.
38	13 нед		Лазание по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие.
39	13 нед		Лазанье по канату. Лазание по наклонной скамейке.
40	14 нед		Строевые упражнения.
41	14 нед		Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.
42	14 нед		Танцевальные упражнения.
Способы физкультурной деятельности -1 час			
43	15 нед		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
Знания о физической культуре -1 час			
44	15 нед		Тренировка ума и характера. Характеристика основных физических качеств.(теория)
Играем вместе!-4 часа.			
45	15 нед		Техника безопасности во время подвижных игр. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».
46	16 нед		Подвижные игры «Волк во рву», «Вызови по имени».
47	16 нед		Подвижные игры «Вызови по имени», «Гонка мячей по кругу».
48	16 нед		Подвижные игры «Волк во рву», «Перестрелка».
Способы физкультурной деятельности -1 час			
49	17 нед		Самостоятельные игры.
Знания о физической культуре -1 час			
50	17 нед		Из истории лыжного спорта. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.(теория)
Все на лыжи!- 18часов.			
51	17 нед		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок и с палками.
52	18 нед		Попеременный двухшажный ход
53	18 нед		Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1 км.
54	18 нед		Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2 км.
55	19 нед		Изучение поворотов переступанием в движении.
56	19 нед		Закрепление поворотов переступанием в движении.
57	19 нед		Совершенствование поворотов переступанием в движении.
58	20 нед		Спуски с пологих склонов. Подъём «лесенкой».
59	20 нед		Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой».
60	20 нед		Спуски с пологих склонов. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».
61	21 нед		Спуски и подъёмы. Торможение «плугом».
62	21 нед		Спуски и подъёмы. Торможение «плугом» и упором.

63	21 нед		Повороты переступанием. Спуски и подъёмы, торможение.
64	22 нед		Прохождение дистанции до 1,5 км.
65	22 нед		Прохождение дистанции до 2 км.
66	22 нед		Прохождение дистанции до 2,5км.
67	23 нед		Подвижные игры на лыжах.
68	23 нед		Подвижные игры и эстафеты на лыжах.
<i>Знания о физической культуре -1 час</i>			
69	23 нед		Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.(теория)
<i>Бег, прыжки, ходьба, метание – 5часов.</i>			
70	24 нед		Самостоятельное занятие - составление комплекса утренней зарядки.(теория)
71	24 нед		Разновидности прыжков.
72	24 нед		Разновидности прыжков. Полоса препятствий.
73	25 нед		Прыжок в высоту с прямого разбега.
74	25 нед		Прыжок в высоту с прямого разбега.Специальные прыжковые упражнения.
75	25 нед		Прыжки на мячах – хобах.
<i>Играем вместе!- 11 часов</i>			
76	26 нед		Правила по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры.
77	26 нед		Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры с мячом.
78	26 нед		Подвижная игра «Пионербол».
79	27 нед		Упражнения с мячом. Подвижная игра «Перестрелка» .
80	27 нед		Подвижные игры с мячом.
81	27 нед		Подвижная игры «Два мяча по кругу», «Антивышибалы».
82	28 нед		Подвижные игра «Борьба за мяч».
83	28 нед		Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры с мячом.
84	28 нед		Остановка мяча ногой. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.
85	29 нед		Ведение мяча ногой. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.
86	29 нед		Подвижные игры и эстафеты.
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1час</i>			
87	29 нед		Физкультминутки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
<i>Знания о физической культуре -1 час</i>			
88	30 нед		Личная гигиена. Утренняя зарядка.(теория)
<i>Бег,прыжки,ходьба, метание-13 часов</i>			
89	30 нед		Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба и бег.
90	30 нед		Беговые упражнения. «Встречная эстафета».
91	31 нед		Беговые упражнения. Бег 30м-тест.
92	31 нед		Челночный бег 3х10м - тест. Встречная эстафета.
93	31 нед		Беговые упражнения. Круговая эстафета.
94	32 нед		Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.
95	32 нед		Прыжок в длину с места- тест.
96	32 нед		Прыжок в длину с разбега.
97	33 нед		Прыжок в длину с разбег-тест.

98	33 нед		Метание мяча на дальность, точность и заданное расстояние.
99	33 нед		Метание мяча на дальность.
100	34 нед		Бег по слабо пересечённой местности.
101	34 нед		Бег 1000 м.
<i>Способы физкультурной деятельности-1 час</i>			
102	34 нед		Самостоятельное занятие. Выполнение комплексов упражнений для развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока
	По плану	По факту	
<i>Знания о физической культуре -1 час</i>			
1	1!		Современные Олимпийские игры. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике.(теория)
<i>Бег, прыжки,ходьба,метание - 11 часов.</i>			
2	1 нед		Разновидности ходьбы и бега. Высокий старт. Бег на короткие дистанции.
3	1 нед		Беговые упражнения. Бег 30м-тест.
4	2 нед		Челночный бег 3х10м-тест. Встречная эстафета.
5	2 нед		Беговые упражнения. Круговая эстафета.
6	2 нед		Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места - тест.
7	3 нед		Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.
8	3 нед		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
9	3 нед		Метание мяча на дальность и заданное расстояние.
10	4 нед		Метание мяча на дальность - тест.
11	4 нед		Бег по слабо пересечённой местности.
12	4 нед		Бег 1000м.
<i>Способы физкультурной деятельности -1 час</i>			
13	5 нед		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Изменение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
<i>Знания о физической культуре -2 час</i>			
14	5 нед		Что такое физическая культура.(теория)
15	5 нед		Закаливание. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для развития мышц туловища.(теория)
<i>Способы физкультурной деятельности -1 час</i>			
16	6 нед		Самостоятельное занятие. Выполнение простейших закаливающих процедур.
<i>Играем вместе – 9 часов.</i>			
17	6 нед		Инструктаж по технике безопасности при играх с мячом. Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячом.
18	6 нед		Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении.
19	7 нед		Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении.
20	7 нед		Ведение на месте и в движении. Броски в цель. Подвижная игра «Перестрелка».
21	7 нед		Ведение с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола.
22	8 нед		Ведение с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола.
23	8 нед		Эстафеты с элементами баскетбола.
24	8 нед		Эстафета с элементами баскетбола. Подвижная игра « Охотники и утки».

25	9 нед		Эстафета с элементами баскетбола. Подвижная игра «Снайпер».
Способы физической деятельности -1 час			
26	9 нед		Самостоятельные игры с мячом.
Знания о физической культуре -1 час			
27	9 нед		Мозг и нервная система. Игры на внимание.(теория)
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час			
28	10 нед		Комплексы упражнений по профилактике коррекции нарушений осанки.
Бодрость, грация, координация - 14 часов.			
29	10 нед		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Группировка, перекаты.
30	10 нед		Строевые упражнения. Группировка, перекаты. Кувырок вперед.
31	11 нед		Кувырок вперед. Стойка на лопатках.
32	11 нед		Стойка на лопатках. «Мост».
33	11 нед		«Мост» из положения лёжа на спине.
34	12 нед		Строевые упражнения.
35	12 нед		Строевые упражнения. Висы на гимнастической стенке.
36	12 нед		Строевые упражнения. Упоры.
37	13 нед		Лазание по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие.
38	13 нед		Лазание по наклонной скамейке, канату.
39	13 нед		Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
40	14 нед		ОРУ под музыкальное сопровождение.
41	14 нед		Изучение танцевальных упражнений.
42	14 нед		Совершенствование танцевальных упражнений.
Способы физической деятельности -1 час			
43	15 нед		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Знания о физической культуре -1 час			
44	15 нед		Основные правила выполнения зарядки. Комплекс утренней зарядки.(теория)
Играем вместе! -4 часа.			
45	15 нед		Техника безопасности во время подвижных игр. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».
46	16 нед		Подвижные игры «Волк во рву», «Вызови по имени»
47	16 нед		Подвижные игры «Вызови по имени», «Гонка мячей по кругу».
48	16 нед		Подвижные игры «Волк во рву», «Перестрелка».
Способы физической деятельности -1 час			
49	17 нед		Самостоятельные игры.
Знания о физической культуре -1 час			
50	17 нед		Из истории лыжного спорта. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.(теория)
Все на лыжи - 18 часов.			
51	17 нед		Скольльзящий шаг с лыжными палками.
52	18 нед		Попеременный двухшажный ход.
53	18 нед		Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1 км.

54	18 нед		Попеременный двухшажный ход.
55	19 нед		Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.
56	19 нед		Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1 км.
57	19 нед		Спуски в высокой стойке. Подъём «лесенкой».
58	20 нед		Спуски в высокой стойке. Подъём «елочкой».
59	20 нед		Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой».
60	20 нед		Спуски в низкой стойке. Подъём «елочкой».
61	21 нед		Подъём на склон «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке.
62	21 нед		Спуск в низкой и высокой стойке.
63	21 нед		Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1 км.
64	22 нед		Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1,5 км.
65	22 нед		Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2 км.
66	22 нед		Подвижные игры на лыжах.
67	23 нед		Подвижные игры и эстафеты на лыжах.
68	23 нед		Зимние игры и забавы на лыжах.
<i>Знания о физической культуре -1 час</i>			
69	23 нед		Комплекс утренней зарядки с мячом.(теория)
<i>Способы физкультурной деятельности -1 час</i>			
70	24 нед		Самостоятельное занятие – составление комплекса утренней зарядки.
<i>Бег,ходьба,прыжки,метание – 5часов.</i>			
71	24 нед		Разновидности прыжков.
72	24 нед		Разновидности прыжков. Полоса препятствий.
73	25 нед		Прыжок в высоту с прямого разбега.
74	25 нед		Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты.
75	25 нед		Прыжки на мячах – хопках.
<i>Подвижные и спортивные игры - 11 часов</i>			
76	26 нед		Техника безопасности при подвижных играх. Подвижные игры.
77	26 нед		Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры с мячом.
78	26 нед		Подвижная игра «Пионербол».
79	27 нед		Волейбол как вид спорта.
80	27 нед		Подготовка к волейболу.
81	27 нед		Подвижная игра «Перестрелка».
82	28 нед		Подвижная игра «Борьба за мяч».
83	28 нед		Подвижная игра «Антивышибалы».
84	28 нед		Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры с мячом.
85	29 нед		Остановка мяча ногой. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.
86	29 нед		Ведение мяча ногой. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1час</i>			
87	29 нед		Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
<i>Знания о физической культуре -1 час</i>			
88	30 нед		Органы дыхания. Дыхательные упражнения.(теория)
<i>Бег, ходьба,прыжки,метание-13 часов</i>			

89	30 нед		Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега.
90	30 нед		Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.
91	31 нед		Бег 30м - тест. Встречная эстафета.
92	31 нед		Челночный бег 3x10м - тест.
93	31 нед		Беговые упражнения. Круговая эстафета.
94	32 нед		Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.
95	32 нед		Прыжок в длину с места - тест.
96	32 нед		Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.
97	33 нед		Метание малого мяча в цель.
98	33 нед		Метание мяча на дальность и заданное расстояние.
99	33 нед		Метание мяча на дальность – тест.
100	34 нед		Бег по слабо пересечённой местности до 1 км.
101	34 нед		Бег 1000м.
<i>Способы физкультурной деятельности-1 час</i>			
102	34 нед		Самостоятельное занятие. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока
	По плану	По факту	
<i>Знания о физической культуре -1 час</i>			
1	1 нед		Современные Олимпийские игры. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике.(теория)
<i>Бег, ходьба, прыжки ,метание - 11 часов.</i>			
2	1 нед		Различные виды ходьбы и бега.
3	1 нед		Беговые упражнения. «Встречная эстафета».
4	2 нед		Беговые упражнения. Бег 30м-тест.
5	2 нед		Челночный бег 3х10м - тест. Встречная эстафета.
6	2 нед		Беговые упражнения. Круговая эстафета.
7	3 нед		Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места - тест.
8	3 нед		Прыжок в длину с разбега.
9	3 нед		Метание мяча на точность и заданное расстояние.
10	4 нед		Метание мяча на дальность.
11	4 нед		Метание мяча на дальность – тест.
12	4 нед		Бег 1000 м.
<i>Способы физкультурной деятельности -1 час</i>			
13	5 нед		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Изменение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
<i>Знания о физической культуре -2 час</i>			
14	5 нед		Органы пищеварения. Пища и питательные вещества.(теория)
15	5 нед		Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и связь с развитием основных физических качеств.(теория)
<i>Способы физкультурной деятельности -1 час</i>			
16	6 нед		Самостоятельное занятие -составление режима дня.
<i>Играем вместе – 9 часов.</i>			
17	6 нед		Инструктаж по технике безопасности при играх с мячом. Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Перестрелка».
18	6 нед		Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении.
19	7 нед		Ведение на месте и в движении. Броски в цель. Эстафеты с элементами баскетбола.
20	7 нед		Ведение на месте и в движении. Бросок двумя руками от груди.
21	7 нед		Ведение с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола.
22	8 нед		Эстафеты с элементами баскетбола.
23	8 нед		Эстафета с элементами баскетбола. Подвижная игра в баскетбол по упрощённым правилам
24	8 нед		Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижная игра «Выбей мяч»
25	9 нед		Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижная игра «Охотники и утки».
<i>Способы физкультурной деятельности -1 час</i>			

26	9 нед		Самостоятельные игры с мячом.
Знания о физической культуре -1 час			
27	9 нед		Знания о физической культуре. Вода и питьевой режим.(теория)
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1час			
28	10 нед		Комплексы упражнений по профилактике коррекции нарушений осанки.
Бодрость, грация, координация- 14 часов.			
29	10 нед		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке.
30	10 нед		Строевые упражнения. Кувырок вперёд, кувырок назад.
31	11 нед		Строевые упражнения. Кувырок вперёд, кувырок назад с перекатом стойка на лопатках.
32	11 нед		Строевые упражнения. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.
33	11 нед		Строевые упражнения. «Мост» из положения лежа на спине.
34	12 нед		Строевые упражнения. Комбинации из основных акробатических элементов.
35	12 нед		Строевые упражнения. Висы на гимнастической стенке.
36	12 нед		Строевые упражнения. Висы на гимнастической стенке. Упоры.
37	13 нед		Строевые упражнения. Упоры.
38	13 нед		Лазание по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие.
39	13 нед		Лазанье по канату. Лазание по наклонной скамейке.
40	14 нед		Строевые упражнения.
41	14 нед		Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.
42	14 нед		Танцевальные упражнения.
Способы физической активности -1 час			
43	15 нед		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Знания о физической культуре -1 час			
44	15 нед		Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.(теория)
Играем вместе-4 часа.			
45	15 нед		Техника безопасности во время подвижных игр. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».
46	16 нед		Подвижные игры «Волк во рву», «Перестрелка».
47	16 нед		Подвижные игры «Вызови по имени», «Гонка мячей по кругу».
48	16 нед		Подвижные игры «Волк во рву», «Перестрелка».
Способы физической активности -1 час			
49	17 нед		Самостоятельные игры.
Знания о физической культуре -1 час			
50	17 нед		Из истории лыжного спорта .Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.(теория)
Все на лыжи- 18часов.			
51	17 нед		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок и с палками.
52	18 нед		Попеременный двухшажный ход
53	18 нед		Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1 км.
54	18 нед		Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2 км.

55	19 нед		Повороты переступанием на месте.
56	19 нед		Повороты переступанием в движении.
57	19 нед		Повороты переступанием на месте и в движении.
58	20 нед		Спуски с пологих склонов. Подъём «лесенкой».
59	20 нед		Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой».
60	20 нед		Спуски с пологих склонов. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».
61	21 нед		Спуски и подъёмы. Торможение «плугом».
62	21 нед		Спуски и подъёмы. Торможение «плугом» и упором.
63	21 нед		Повороты переступанием. Спуски и подъёмы, торможение.
64	22 нед		Прохождение дистанции до 1,5 км.
65	22 нед		Прохождение дистанции до 2 км.
66	22 нед		Прохождение дистанции до 2,5км.
67	23 нед		Подвижные игры на лыжах.
68	23 нед		Подвижные игры и эстафеты на лыжах.
Знания о физической культуре -1 час			
69	23 нед		Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. (теория)
70	24 нед		Самостоятельное занятие – составление комплекса утренней зарядки.(теория)
Бег,ходьба,прыжки,метание – 5часов.			
71	24 нед		Разновидности прыжков. Полоса препятствий.
72	24 нед		Разновидности прыжков. Полоса препятствий.
73	25 нед		Прыжок в высоту с прямого разбега.
74	25 нед		Прыжок в высоту с прямого разбега.Эстафеты
75	25 нед		Прыжки на мячах – хобах.
Играем вместе - 11 часов			
76	26 нед		Правила по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры.
77	26 нед		Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры с мячом.
78	26 нед		Подвижная игра «Пионербол».
79	27 нед		Упражнения с мячом. Подвижная игра «Перестрелка» .
80	27 нед		Подвижные игры с мячом.
81	27 нед		Подвижная игры «Два мяча по кругу», «Антивышибалы».
82	28 нед		Подвижные игра «Борьба за мяч».
83	28 нед		Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры с мячом.
84	28 нед		Остановка мяча ногой. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.
85	29 нед		Ведение мяча ногой. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.
86	29 нед		Подвижные игры и эстафеты.
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1час			
87	29 нед		Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физкультминутки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
Знания о физической культуре -1 час			
88	30 нед		Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.(теория)
Бег,ходьба,прыжки,метание-13 часов			

89	30 нед		Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба и бег.
90	30 нед		Беговые упражнения. «Встречная эстафета».
91	31 нед		Беговые упражнения. Бег 30м-тест.
92	31 нед		Челночный бег 3x10м - тест. Встречная эстафета.
93	31 нед		Беговые упражнения. Круговая эстафета.
94	32 нед		Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.
95	32 нед		Прыжок в длину с места- тест.
96	32 нед		Прыжок в длину с разбега.
97	33 нед		Прыжок в длину с разбега.Эстафеты
98	33 нед		Метание мяча на дальность, точность и заданное расстояние.
99	33 нед		Метание мяча на дальность.
100	34 нед		Бег по слабо пересечённой местности.
101	34 нед		Бег 1000 м.
Способы физкультурной деятельности-1 час			
102	34 нед		Самостоятельное занятие. Игры и развлечения.

Приложение №1

Материально-техническое обеспечение

1.3	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.5	Методические издания по физической культуре	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и	Д	

физической подготовленности		
2.2. Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения

			двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Презентации по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	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		
4.2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
4.3	Мегафон		

4.4	Копировальный аппарат	Д	Входит материально- техническое оснащение образовательного учреждения	В
4.5	Цифровая видеокамера	Д	Входит материально- техническое оснащение образовательного учреждения	В
4.6	Цифровая фотокамера	Д	Входи в материально- техническое оснащение образовательного учреждения	В
4.7	Мультимедиапроектор	Д	Входит материально- техническое оснащение образовательного учреждения	В
4.8	Экран (на штативе или навесной)	Д	Входит материально- техническое оснащение образовательного учреждения	В
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
<i>Гимнастика</i>				
5.1	Стенка гимнастическая	Г		
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г		
5.3	Козел гимнастический	Г		

5.4	Конь гимнастический	К	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.9	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.10	Комплект навесного оборудования	Г	Перекладины, брусья
5.11	Тяжелоатлетические гантели	Г	
5.12	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.13	Гантели наборные	Г	
5.14	Коврик гимнастический	К	
5.15	Маты гимнастические	Г	
5.16	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.17	Мяч малый (теннисный)		
5.18	Скакалка гимнастическая	К	
5.19	Мяч малый (мягкий)	К	
5.20	Палка гимнастическая	К	
5.21	Обруч гимнастический	К	
5.22	Сетка для переноса малых	Д	

	мячей		
<i>Легкая атлетика</i>			
5.23	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.24	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.25	Барьеры легкоатлетические тренировочные		
5.26	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.27	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.28	Рулетка измерительная (10м, 50 м)	Д	
5.29	Номера нагрудные	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
5.30	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.31	Мячи баскетбольные	Г	
5.32	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.32	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.33	Сетка волейбольная	Д	
5.34	Мячи волейбольные	Г	
5.35	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.36	Сетка для ворот футбола		

5.37	Мячи футбольные	Г	
5.38	Номера нагрудные	Г	
5.39	Насос для накачивания мячей.	Д	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.40	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
6	<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек.
6.2	Малый спортивный зал		
6.3	Кабинет учителя		Включает себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
7	<i>Пришкольный стадион (площадка)</i>		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
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	
7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	

Приложение №2

Контрольно- измерительные материалы.

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	УРОВЕНЬ					
				МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	СКОРОСТНЫЕ	Бег 30 м.	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2	КООРДИНАЦИОННЫЕ	Челночный	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выш	11,3-10,6	10,2 и ниже
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7

	ННЫЕ	бег 3*10 м.							
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	СКОРОСТНО -	Прыжки в	7	100 и ниже	115- 135	155 и выше	85 и ниже	110- 130	150 и выше
		длину с	8	110	125- 145	165	90	125- 140	155
	СИЛОВЫЕ	места	9	120	130- 150	175	110	135- 150	160
			10	130	140- 160	185	120	140- 150	170
4	ВЫНОСЛИВ ОСТ Ь	6- минутный	7	700 и ниже	750- 900	1100 и выш	500 и ниже	600- 800	900 и выше
			8	750	800- 950	1150	550	650- 850	950

		бет, м.							
			9	800	850- 1000	1200	600	700- 900	1000

68

			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	ГИБКОСТЬ	Наклон вперед из положения сидя, см.	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
			8	1 и ниже	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			9	1 и ниже	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2 и ниже	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	СИЛОВЫЕ	Подтягивание на высокой перекладине (М), на низкой (Д)	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18