

Согласована

Зам. директора по УВР
Средней школы №7

Зайцева В.А. Зайцева

« 28 » августа 2013 г.

Утверждена

Директор
Средней школы №7

Сидоркина Л. Н. Сидоркина

приказ от 02.09 2013 г. № 103/6



Комитет по образованию администрации МО Щекинский район

Муниципальное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

Рабочая программа

по предмету французская культура
(начальное общее образование)

Учитель: Добрицкая Н.И.

Рассмотрена на заседании
ШМО учителей начальных классов

протокол от «28» августа 2013 года № 1

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного стандарта начального образования (М.: «Просвещение», 2010 г.); Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы «Физическая культура» (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы - М.: «Просвещение», 2011 год).

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- ✓ укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- ✓ формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- ✓ овладение школой движений;
- ✓ развитие координационных (точности воспроизведения дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- ✓ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- ✓ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ✓ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

2. Общая характеристика учебного курса

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

Предмет «Физическая культура» способствует воспитанию дисциплинированности учащихся, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

3. Место курса «Физическая культура» в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры отводится 405 часов. В 1 классе отводится 99 часов (3 ч в неделю, 33 учебные недели). Во 2- 4 классах по 3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе.

В соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", п.10.10 «использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый)» количество часов по физической культуре в 1 классе уменьшается на 9 часов (вместо 99 часов – 90 часов).

Изменения в авторскую программу предусмотрены.

1. Авторская программа рассчитана на 405 часов на четыре года обучения (по 3 часа в неделю). Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 1 классе отводится 99 часов.
2. На основании СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", общее количество часов в 1 классе сократилось на 9 часов (вместо 99 часов – 90 часов).
3. Раздел программы «Плавание» не изучается, так как не позволяют условия общеобразовательного учреждения.
4. В авторской программе не дается распределение часов по отдельным разделам.

Учитывая вышеперечисленное, считаю возможным распределить учебное время на различные виды программного материала в 1 классе следующим образом:

№	Вид программного материала	Количество часов по рабочей программе
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Подвижные игры	18
3.	Гимнастика с основами акробатики	18
4.	Легкая атлетика	18
5.	Лыжные гонки	18
6.	Спортивные игры. Баскетбол	18
	Всего	90 ч

Распределение учебного времени во 2 - 4 классах указано в разделе 3 настоящей программы.

Содержание авторской программы изменений не претерпевает.

4. Ценностные ориентиры предмета «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения 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 людьми.

Особенности содержания и организации учебной деятельности школьников.

Особенностями образовательной области «Физическая культура» в начальной школе являются:

- учёт принципа достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы;
- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному;
- содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе.

Образовательные технологии, методы и формы.

1. Игровые технологии.
2. Моделирование изучаемых объектов и явлений.
3. ИКТ.

Формы организации:

1. Индивидуальные формы работы.
2. Групповые формы работы

Формы контроля:

1. Тестовые задания «Проверь себя».
2. Зачёты.
3. Контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.

5. Планируемые результаты освоения курса

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В соответствии со Стандартом в результате обучения физической культуре обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, 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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

6. Содержание 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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 способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с 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 лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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.

Легкая 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; подъемы; 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя

и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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 быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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; подбирание 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 (90 часов)

1. Основы знаний о физической культуре. (В процессе уроков по 3-5 минут).

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей (т.е. в процессе уроков по 3 -5 минут на каждом уроке):

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Сведения об истории Олимпийских игр. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.
- здоровье и физическое развитие человека; правила безопасности во время занятий;
- положение тела в пространстве (упоры, стойки, висы, седы);
- роль зрения и слуха при движениях и передвижениях;
- выполнение основных движений с различной скоростью;
- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье и т.д.)
- приёмы закаливания (воздушные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, тестирование физических способностей;
- названия и правила игр, оборудование, инвентарь.

2. Подвижные игры. (18 часов)

Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, метания, прыжки), элементарных игровых умений (ловля мяча, удары по мячу, передачи, броски), выбор места, взаимодействие с партнёром, командой.

Коллективные подвижные игры без деления на группы: « Два Мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Сова», «Волк во рву», «Метко в круг», «Мяч водящему», «Лисы и куры», «Играй, играй, мяч не теряй» и др.

Коллективные подвижные игры с разделением на группы: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчёт», «Попади в обруч», « Мяч в корзину», «Мяч водящему» и др.

3. Гимнастика с основами акробатики. (18 часов)

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.

Акробатические упражнения: группировка – перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

Лазанье по гимнастической стенке и по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, перелезание через гимнастического коня.

Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90 градусов, ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону.

Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево, команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»

4. Легкая атлетика. (18 часов)

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствия; по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3*5м, 3*10м; эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег до 3 мин; кросс до 1 км, бег с ускорением от 10 до 15 м.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов; с продвижением вперёд на одной и двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30 – 40 см) с 3 – 4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, от 3 до 6 прыжков на правой и левой ноге; игры с прыжками с использованием скакалки.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 3-4 метра. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

5. Лыжные гонки. (18 часов)

Переноска и надевание лыж. Скользящий и ступающий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

6. Спортивные игры. Баскетбол. (18 часов)

Владение мячом, ловля и передача мяча двумя руками, ведение мяча на месте, броски в процессе подвижных игр, бросок мяча двумя руками снизу и двумя руками сверху над головой, броски мяча в корзину.

2 КЛАСС (102 часа)

1. Основы знаний о физической культуре. (В процессе уроков по 3-5 минут)

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей:

- здоровье и физическое развитие человека;
- строение тела его положение в пространстве (упоры, стойки, висы, седы);
- работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы;
- физические качества и их связь с физическим развитием;
- комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц;
- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, приёмы измерения пульса, тестирование физических способностей;
- названия и правила игр, оборудование, инвентарь, организация, правила проведения и безопасность.

2. Подвижные игры. (20 часов)

Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, метания, прыжки), элементарных игровых умений (ловля мяча, удары по мячу, передачи, броски), выбор места, взаимодействие с партнёром, командой.

Коллективные подвижные игры без деления на группы: «Школа мяча», « Два Мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Сова», «Волк во рву», «Метко в круг», «Мяч водящему» и др.

Коллективные подвижные игры с разделением на группы: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в обруч», « Мяч в корзину» и др.

3. Гимнастика с основами акробатики. (24 часа)

Знать названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, прыжков, бега, осанки.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону; упражнения в висе стоя и лёжа.

Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа упражнения на гимнастической скамейке, бревне, коне.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см), коня, лазание по канату.

Упражнения в равновесии: стойка на двух, на одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Танцевальные упражнения: 3 позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой.

Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

4. Легкая атлетика. (24 часа)

Понятия: Короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, упражнений в прыжках.

Ходьба на носках, на пяточках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по размёткам.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствия; по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3*10м; эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег до 3 мин; кросс до 1 км, бег с ускорением от 10 до 20 м.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 и 180 градусов; в длину с места, с высоты до 40 см; с разбега с приземлением на обе ноги, в высоту с 4 – 5 шагов разбега; через длинную вращающуюся и короткую скакалку (до 8 прыжков). Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения в парах, преодоление естественных препятствий.

Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние из положения стоя грудью в направлении метания; в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4 – 5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.

5. Лыжные гонки (24 часа)

Скольльзящий шаг с палками. Повороты на месте и в движении переступанием. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

6. Спортивные игры на основе баскетбола. (10 часов)

Стойка игрока, передвижение в стойке, передача мяча из-за головы и от груди двумя руками, ведение по прямой, бросок мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).

3 КЛАСС (102 часа)

1. Основы знаний о физической культуре. (В процессе уроков по 3-5 минут)

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей:

- здоровье и физическое развитие человека;
- строение тела человека, работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы;
- основные формы движений;
- выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе упражнений и подвижных игр;
- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, роста, приёмы измерения пульса;
- контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических способностей;
- названия и правила игр, оборудование, инвентарь, организация, правила проведения и безопасность.

2. Подвижные игры. (20 часов)

Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, метания, прыжки), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски), выбор места, взаимодействие с партнёром, командой.

Коллективные подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Пятнашки», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Овладей мячом» «Снайперы», «Вызови по имени», варианты игры в футбол.

3. Гимнастика с основами акробатики. (24 часа)

Знать названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, прыжков, бега, осанки; значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2- 3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине. Комбинация из освоенных элементов.

Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимн. стенке; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа упражнения на гимн. скамейке, бревне, коне. Комбинация из освоенных элементов.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через бревно, коня, лазание по канату.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Строевые упражнения: команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».

4. Легкая атлетика. (24 часа)

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, техника безопасности на занятиях.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 - 4 препятствий по размёткам.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствия; по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3*10м; эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег до 5 мин; кросс до 1 км, бег с ускорением от 20 - 30м; бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд; с захлестыванием голени назад; бег с вращением вокруг своей оси; бег в коридорчике 30-40см с максимальной скоростью до 60м.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 и 180 градусов; в длину с места; в длину с разбега с приземлением на обе ноги; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега; через длинную вращающуюся и короткую скакалку (до 10 прыжков). Эстафеты с прыжками на одной ноге, игры с прыжками и осаливанием.

Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние из положения стоя грудью в направлении метания; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 4 – 5 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх, снизу вперёд-вверх из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние.

5. Лыжная подготовка. (24 часа)

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

6. Спортивные игры. (10 часов)

Из них:

6.1. На основе баскетбола (5 ч)

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3 – 4м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге).

6.2. Спортивные игровые упражнения – футбол. (5 ч) Ведение мяча в футболе, остановка, удар. Передача мяча в футболе, удар по воротам.

4 КЛАСС (102 часа)

1. Основы знаний о физической культуре. (В процессе уроков по 3-5 минут)

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей:

- здоровье и физическое развитие человека;
- строение тела человека, работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы;
- основные формы движений;
- выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе упражнений и подвижных игр;

- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, роста, приёмы измерения пульса;
- контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических способностей;
- названия и правила игр, оборудование, инвентарь, организация, правила проведения и безопасность.

2. Подвижные игры. (20 часов)

Знать названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Коллективные подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Пятнашки», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Овладей мячом» «Снайперы», «Вызови по имени», варианты игры в футбол.

3. Гимнастика с основами акробатики. (24 часа)

Знать названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, прыжков, бега, осанки; значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.

Акробатические упражнения: кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.

Комбинация из освоенных элементов.

Упражнения в висе: вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимн. стенке вис прогнувшись; подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Комбинации из освоенных элементов на гимн. стенке, бревне, скамейке.

Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.

Опорные прыжки на горку из гимн. матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор, стоя на колене.

Танцевальные упражнения: 1 и 2 позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Строевые упражнения: команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами; из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

4. Легкая атлетика. (24 часа)

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках, метании; техника безопасности на занятиях.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 - 4 препятствий по размёткам.

Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствия; по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3*10м; эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег до 6-8 мин; кросс до 1 км, бег с ускорением от 40 – 60 м; бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд; с захлестыванием голени назад; бег с вращением вокруг своей оси; бег в коридорчике 30-40 см с максимальной скоростью до 60 м.

Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 – 120 градусов и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега; в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки. Эстафеты и игры с прыжками.

Метание теннисного мяча с места на точность, дальность и заданное расстояние из положения стоя боком в направлении метания; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 5 – 6 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

5. Лыжные гонки. (24 часа)

Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; особенности дыхания; требования к температурному режиму; понятие об обморожении; технику безопасности при занятиях лыжами.

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью.

6. Спортивные игры (10 часов).

Из них:

6.1. На основе баскетбола (3 часа).

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3 – 4м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге).

6.2. На основе футбола. (5 часов)

Ведение мяча в футболе, остановка, удар. Передача мяча в футболе, удар по воротам. Двусторонняя игра.

6.3. На основе волейбола (2 часа)

Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

7. Материально - техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»

	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Число	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.	Дидактические карточки	К	
	Образовательные программы	Д	
	Учебно-методические пособия и рекомендации	Д	
	Журнал “Физическая культура в школе”	Д	
Печатные пособия			
2.	Таблицы (в соответствии с программой обучения)	Д	
	Схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
Технические средства обучения (ТСО)			
3.	Музыкальный центр	Д	
	Мегафон	Д	
Экранно-звуковые пособия			
4.	Аудиозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование			
5.	Бревно напольное (3 м)	П	
	Козел гимнастический	П	
	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
	Стенка гимнастическая	П	
	Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	П	

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные	К	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	К	
Мат гимнастический	П	
Акробатическая дорожка	П	
Коврики: гимнастические, массажные	К	
Кегли	П	
Обруч пластиковый детский	К	
Планка для прыжков в высоту	Д	
Стойка для прыжков в высоту	Д	
Флажки: разметочные с опорой; стартовые	Д	
Лента финишная	Д	
Дорожка разметочная резиновая для прыжков	Д	
Рулетка измерительная	Д	
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д	
Льжи детские (с креплениями и палками)	К	
Щит баскетбольный тренировочный	Д	
Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
Жилетки игровые с номерами	К	

	Волейбольная стойка универсальная	Д	
	Сетка волейбольная	П	
	Аптечка	Д	
Игры и игрушки			
6.	Стол для игры в настольный теннис	П	
	Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П	
	Футбол	П	
	Шахматы (с доской)	П	
	Шашки (с доской)	П	
	Контейнер с комплектом игрового инвентаря	П	

Литература

1. Лях В.И. Рабочие программы. «Физическая культура». Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы. М., «Просвещение», 2011.
2. Лях В.И. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М., «Просвещение», 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М., «Просвещение». 2011.
4. Лепешкин В.А. Физическая культура. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы. Методическое пособие. М., Дрофа, 2006.
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. Методическое пособие. М., «Дрофа», 2008.