

Приложение к Основной образовательной программе ООО МАОУ «Белоярская СОШ № 1»



Утверждаю:

Директор МАОУ

«Белоярская СОШ № 1»

Т.М. Соколова

Приказ № 586

«27» марта 2023 г.

Согласовано:

Зам. директора МАОУ

«Белоярская СОШ № 1»

Котельникова Е.В.

«26» марта 2023 г.

Рассмотрено

на заседании МО

Протокол № 7

«26» марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

2023 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы, разработана в соответствии основными положениями ФГОС НОО, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ, а также планируемыми результатами НОО, с учётом возможностей программы «Школа России» и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту: В.И.Лях, Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования; изд-во "Просвещение". - М.: Просвещение, 2016.

Нормативными документами для составления рабочей программы являются:

- Федеральный закон от 29. 12. 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22. 12. 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями на 31 декабря 2015 года, приказ № 1576);
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (протокол № 1/15 от 8 апреля 2015 года).

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.

Задачи:

- 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 и 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, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействию развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе **педагогики сотрудничества** – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и сортом, применении активных и творческих методов и

форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широким использованием компьютеров и других новых технических средств.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч в неделю (405ч):

- в 1 классе- 99 ч,
- 2 классе -102ч,
- 3 классе -102ч,
- 4 классе -68ч.

Планируемые результаты.

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 обучающегося;
- 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 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;
- 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Предметные результаты

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 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).

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. 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 (двигательной).

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 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.

Сортивно – 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.* 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.

Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в висе 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. Передвижения 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.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики:

игровые задания с использованием строевых 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование

1-4 классы

3 часа в неделю (1-3 классы), 68 часов (4 классы)

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся.
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.
Современные Олимпийские игры. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.
Что такое физическая культура. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Строение тела, основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на

здорового образа жизни.	улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя».
Сердце и кровеносные сосуды. Работа сердечно – сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания на укрепления сердца.
Органы чувств. Роль органов зрения и слуха во время движений. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания – кожа. Уход за кожей	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Анализируют ответы своих сверстников.
Личная гигиена. Правила личной гигиены. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».
Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливающих процедур. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Анализируют ответы своих сверстников. Дают ответы на вопросы к рисункам.
Мозг и нервная система. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Рекомендации.	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.
Органы дыхания. Роль органов дыхания во время передвижений человека. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания.
Органы пищеварения. Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после пищи.
Пища и питательные вещества. Вещества, которые получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для получения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи.	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приемом пищи, с помощью тестового задания.
Вода и питьевой режим. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов.	Усваивают азы питьевого режима во время тренировок и туристических походов. Дают ответы на вопросы рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

<p>Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека.</p> <p>Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
<p>Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p>
<p>Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса.</p> <p>Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.</p>	<p>Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно – оздоровительной деятельности и уровня физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
<p style="text-align: center;">Что надо уметь</p>	
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание 1-2 классы.</p> <p>Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на старость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p>	
<p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. С высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные</p>

<p>разметкам.</p> <p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. Обычный бег, челночный бег 3х5 м, 3х10 м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</p> <p>Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</p> <p>Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». Бег с ускорением от 10 до 15м (в 1 классе, от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60м).</p>	<p>ошибки в процессе освоения.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90*; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180*, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60 – 70см, с высоты до 40 см, в высоту с 4- 5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p>	
<p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения, в парах. Преодоление естественных препятствий.</p>	<p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепление в играх навыки прыжков и развивают скоростно – силовые и координационные способности.</p>
<p>Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед –вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча(0,5 кг) двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед вверх из того же исходного положения на дальность.</p>	
<p>Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и маленьких мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p>

Бодрость, грация, координация

<p><i>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня закаливание.</i></p>	<p>Объясняют названия и значение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p>
<p>1-2 классы Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых и способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.</p>	
<p>Освоение акробатических упражнений и координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону.</p>	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p>	<p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.</p>	<p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p>
<p>Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание</p>	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют</p>

через мячи; повороты на 90*; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; 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.	комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; 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.	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.
Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу; в круг; построение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!». Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
Играем все! Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. 1-2 классы.	
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных

на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха.
Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развития способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Применяют правила подбора одежды для занятий открытым воздухом.
<p style="text-align: center;">Все на лыжи!</p> <p>Овладение знаниями. 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. Техника безопасности при занятиях лыжами. 1-2 классы.</p>	
Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
Твои физические способности. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса. Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.	Раскрывают понятие «Физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребенка 7-10 лет.
<p style="text-align: center;">Твой спортивный уголок.</p> <p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок</p>	
<p style="text-align: center;">Что надо уметь 3-4 классы.</p>	
<p style="text-align: center;">Бег, ходьба, прыжки, метание. Овладение знаниями.</p>	

<p>Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p>	
<p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий по разметкам.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, захлестыванием голени назад.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
<p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>
<p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30 – 40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Круговая эстафета (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10 – 20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 – 30 м (в 3 классе), от 40 – 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180*, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками и ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. 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* и с точным приземлением в квадрат; в длину с прямого и бокового разбега; многоскоки.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно- силовых способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно</p>	<p>Включают прыжковые упражнения в</p>

<p>– силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p>	<p>различные формы занятий по физической культуре.</p>
<p>Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и в вертикальную цель (1,5 х 1,5м) с расстояния 4 - 5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди из – за головы вперед – вверх; снизу вперед – верх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и в вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 - 6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно – силовых способностей, контролируют физическую нагрузку о частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<p>Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и маленьких мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
<p style="text-align: center;">Бодрость, грация, координация. 3-4 классы.</p>	
<p><i>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности вовремя занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня закаливание.</i></p>	<p>Объясняют названия и значение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры</p>
<p>Освоение акробатических упражнений и координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за</p>	<p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют</p>

головой; 2 – 3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая проявление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей. Опорные прыжки на горку матов из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.
Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. 1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.	Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.
Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг», «Чаще ша!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному по три и четыре в движении с поворотом.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

Подвижные игры. 3-4 классы.

<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p>
<p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и в</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>

<p>медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</p>	
<p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развития способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро по местам», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p>	<p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий открытым воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<p style="text-align: center;">Лыжная подготовка. 3-4 классы.</p> <p style="text-align: right;">Овладение</p> <p>знаниями. 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. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p>	
<p>Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождении дистанции до 2,5 км.</p>	<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>
<p>Твои физические способности. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой</p>	<p>Раскрывают понятие «Физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>

и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса. Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.	Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребенка 7-10 лет.
--	---

Информационно – образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья обучающихся. В кабинете физкультуры иметь компьютер.

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
Стандарт начального общего образования по физической культуре.	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре.
Примерные программы по физической культуре 1-4 классы	
Рабочие программы по физической культуре.	
Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха. В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд.
Г. А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Учебно- наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1-4 классы.	
Методические издания по физической культуре для учителей.	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе».
Плакаты методические.	
Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».	
Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям.
Учебно –практическое и учебно –лабораторное оборудование.	
Стенка гимнастическая.	
Бревно гимнастическое напольное.	
Перекладина гимнастическая.	
Канат для лазания.	
Мост гимнастический.	
Скамейка гимнастическая.	
Гантели.	
Коврик гимнастический.	
Маты гимнастические.	
Мяч набивной (1кг).	
Мяч малый.	
Скакалка гимнастическая.	
Палка гимнастическая.	
Обруч гимнастический.	
Коврики массажные.	
Секундомер.	
Планка для прыжков в высоту	Легкая атлетика.
Стойка для прыжков в высоту.	
Рулетка измерительная (30 м)	
Мячи баскетбольные.	Подвижные и спортивные игры.

Сетка для хранения мячей.	
Мячи волейбольные.	
Компрессор для накачивания мячей.	
Комплект динамометров ручных.	
Аптечка медицинская	
Магнитофон.	
Лыжи и палки.	

8. Планируемые результаты.

По окончании начальной школы обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять тактические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.