

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа села Уэлькаля»

«УТВЕРЖДЕНО»
педагогическим советом
протокол от 30.08.2014 № 01

введено в действие
приказом от 30.08.2014 № 01-05/130
и.о. директора МБОУ «ООШ с. Уэлькаля»



И.Н. Сухочева

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ Физическая культура
1 класс**

3 часа в неделю, 99 часов в год

*Программа разработана на основе авторской программы
«Физическая культура» В.И.Ляха, А.А. Зданевича Москва, «Просвещение», 2013 г.*

Составитель: В.Л. Вуквукаврахтын
учитель физической культуры

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директора школы
по учебно-методической,
воспитательной работе Солд О.В. Соловьева

«РАССМОТРЕНО»

На заседании МО, протокол от 28.08. 2014 г. № 05

Уэлькаль
2014- 2015 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2013 год. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазание, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физической 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 физической 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 общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

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

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

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.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание начального общего образования по учебному предмету

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре 3 часа

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

Способы физкультурной деятельности 3 часа

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

Физическое совершенствование 70 часов

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 17 часов

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

Кроссовая подготовка, мини-футбол 17 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*:
 - а) удары по мячу ногой.
 - б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
 - в) тактические действия в защите и нападении
 - г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Баскетбол 11 часов: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол (пионербол) 12 часов

Прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Уровень физической подготовленности 1 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

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

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

| Тема урока | № | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | д\з | Дата проведения | |
|-----------------------------------|---|---------------------------|---|--|-----------------|---------|-----------------|------|
| | | | | | | | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов) | | | | | | | | |
| Ходьба и бег (7 ч) | 1 | вводный | Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. ОРУ. Игра «Займи своё место», «Встань в строй». | Знать: правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; строиться по росту. | текущий | Ком. №1 | | |
| | 2 | Изучение нового материала | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упражнения. Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ. Игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. | Знать: понятие «короткая дистанция» Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; | текущий | Ком.№1 | | |
| | 3 | Комбинированный | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м). Игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» | Знать: понятие «высокий старт» Уметь: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе. | текущий | Ком.№1 | | |
| | 4 | Комбинированный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м). Игра «Гуси-лебеди» | Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 30 м) | Оценить бег 30м | Ком.№1 | | |
| | 5 | Комбинированный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 | Уметь: бегать с максимальной | Оценить бег 60м | Ком. №1 | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------|----|---------------------------|--|--|-----------------------------|---------|--|--|
| | | | м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | скоростью (до 60 м) | | | | |
| | 6 | Изучение нового материала | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Обучение челночному бегу 3*10м. Игра «Вызов номера» | <i>Знать:</i> понятие «челночный бег» | текущий | Ком.№1 | | |
| | 7 | Комбинированный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди». | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м | Оценить челночный бег 3*10м | Ком. №1 | | |
| Прыжки (4 ч) | 8 | Изучение нового материала | Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. | текущий | Ком.№1 | | |
| | 9 | Комбинированный | Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде» | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. | текущий | Ком. №1 | | |
| | 10 | Комбинированный | ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. | текущий | Ком. №1 | | |
| | 11 | Комбинированный | ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в | <i>Уметь:</i> выполнять прыжок в длину с | Оценить прыжок в | Ком. №1 | | |

| | | | | | | | | |
|---|----|---------------------------|--|---|----------------------|---------|--|--|
| | | | длину с места. Игра «Лиса и куры». | места. | длину с места | | | |
| Метание (4 ч) | 12 | Изучение нового материала | ОРУ с набивным мячом. Метание набивного мяча из-за головы в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим флажкам» | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | текущий | Ком.№1 | | |
| | 13 | Комбинированный | ОРУ с набивным мячом. Метание набивного мяча из-за головы сидя на полу. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> метать на дальность набивной мяч из-за головы двумя руками. | Оценить метание мяча | Ком. №1 | | |
| | 14 | Комбинированный | ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч». | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений. | текущий | Ком.№1 | | |
| | 15 | Комбинированный | ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять метательные движения. | текущий | Ком. №1 | | |
| КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов) | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной | 16 | Изучение нового | ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе | текущий | Ком.№1 | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|----|--------------------------------|--|--|-------------------|---------|--|--|
| местности (3ч) | | материала | 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км). | | | | |
| | 17 | комплексный | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег 50м, ходьба-100м). Игра «Горелки». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 10 мин. По слабо пересеченной местности до 1 км. | текущий | Ком. №1 | | |
| | 18 | комплексный | ОРУ. Равномерный бег . Игра «Третий лишний» Развитие выносливости. | Уметь: бегать на время 250м | Оценить бег 250 м | Ком. №1 | | |
| Полоса препятствия (3ч) | 19 | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. | Уметь: бегать в равномерном темпе | текущий | Ком. №1 | | |
| | 20 | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены». | Уметь: бегать в равномерном темпе | текущий | Ком. №1 | | |
| | 21 | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до7 мин). Игра по станциям. Игра «Конники-спортсмены». | Уметь: в равномерном темпе. | текущий | Ком. №1 | | |
| Эстафеты (6 ч) | 22 | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. | Уметь: выполнять эстафетный бег с различными предметами. | текущий | Ком.№1 | | |
| | 23 | Совершенство- вания | ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами(кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. | Уметь: выполнять эстафеты с предметами. | текущий | Ком.№1 | | |
| | 24 | | | | | | | |
| | 25 | | | | | | | |
| | 26 | | | | | | | |
| 27 | | ОРУ. Эстафеты «Веселые старты» | | | | Ком.№1 | | |

2 четверть- 21 час

| Тема урока | № | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д\з | Дата проведения | |
|---|----|---------------------------|--|--|--------------|--------|-----------------|------|
| | | | | | | | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - ПИОНЕРБОЛ (15 часов). | | | | | | | | |
| Подвижные игры (6ч) | 28 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | <i>Знать:</i> правила работы с мячом. <i>Уметь:</i> держать мяч, ловить после подкидывания, передавать мяч в парах. | текущий | Ком.№2 | | |
| | 29 | Совершенствования | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | <i>Уметь:</i> выполнять ловлю и передачу мяча | текущий | Ком.№2 | | |
| | 30 | Совершенствования | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | <i>Уметь:</i> правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч. | текущий | Ком.№2 | | |
| | 31 | Совершенствования | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами). Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> реагировать на летящий через сетку мяч. | текущий | Ком.№2 | | |
| | 32 | Совершенствования | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» | <i>Уметь:</i> выполнять подачу мяча через сетку. | текущий | Ком.№2 | | |
| | 33 | Совершенствования | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой. | <i>Уметь:</i> выполнять подачу мяча через сетку. | текущий | Ком.№2 | | |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------|--|---|--|---------|---------|--|--|
| | | | Игра «Перестрелка» | | | | | |
| Пионербол (9ч) | 34 | Изучение нового материала | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | <i>Знать:</i> правила игры в «Пионербол». <i>Уметь:</i> выполнять расстановку игроков на площадке, переходы. | текущий | Ком.№2 | | |
| | 35 | Совершенствования | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. Прием (ловля) мяча. | <i>Уметь:</i> играть в игру «Пионербол». | текущий | Ком.№2 | | |
| | 36 | Совершенствования | ОРУ в движении. Упражнения с мячом. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. Эстафеты. | <i>Уметь:</i> играть в игру «Пионербол». | текущий | Ком.№2 | | |
| | 37 | | | | | | | |
| | 38 | | | | | | | |
| | 39 | | | | | | | |
| | 40 | | | | | | | |
| 41 | | | | | | | | |
| 42 | Совершенствования | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке. | <i>Знать:</i> правила игры в «Пионербол» и уметь их применять. | текущий | Ком.№2 | | | |
| ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 часов) | | | | | | | | |
| Акробатика. Строевые упражнения (6 ч). | 43 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно». | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. | текущий | Ком. №2 | | |
| | 44 | комплексный | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей. Игра «Пройти бесшумно». Название основных гимнастических снарядов. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы | текущий | Ком. №2 | | |

| | | | | | | | | |
|--|----|-------------|---|---|--|---------|--|--|
| | 45 | комплексный | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Основная стойка. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы. | текущий | Ком. №2 | | |
| | 46 | комплексный | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке стоя на коленях..Игра «Космонавты». Повороты направо, налево. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы. | текущий | Ком. №2 | | |
| | 47 | комплексный | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Построение в круг. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, акробатические элементы. | текущий | Ком. №2 | | |
| | 48 | комплексный | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. | <i>Уметь:</i> выполнять прыжки через скакалку | Оценить прыжки через скакалку за 30 сек. | Ком. №2 | | |

3 четверть- 30 часов.

| Тема урока | № | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | д\з | Дата проведения | |
|---|----|---------------------------|---|--|--------------|---------|-----------------|------|
| | | | | | | | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ГИМНАСТИКА | | | | | | | | |
| Равновесие. Строевые упражнения. (6ч). | 49 | Изучение нового материала | ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. | текущий | Ком. №3 | | |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------|--|--|---|---|---------|--|--|
| | | | гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | | | | | |
| 50 | комплексный | | ОРУ с обручем. Перестроение по ориентирам. Размыкание руки в стороны. Упражнения на пресс. Упражнения на гибкость. Ходьба по гимнастической скамейке. | Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. | текущий | Ком. №3 | | |
| 51 | комплексный | | ОРУ с обручем. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Размыкание руки в стороны. Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость. | Уметь: выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения, на пресс, на раз-ие гибкости. | текущий | Ком. №3 | | |
| 52 | Совершенствования | | ОРУ с обручем. Повороты. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения. | текущий | Ком. №3 | | |
| 53 | Совершенствования | | ОРУ с обручем. Повороты. Выполнение команд. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения на пресс, гибкость. Работа по станциям. Игра «Западня». | Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. | Оценить выполнение упражнений на пресс за 30 сек. | Ком. №3 | | |
| 54 | Совершенствования | | ОРУ с обручем. Повороты. Перешагивание через мячи по гимнастической скамейке. Упражнение на гибкость. Работа по станциям. Игра «Западня» | Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, упражнении на гибкость. | Оценить выполнение упражнения «Тест на гибкость сидя» | Ком. №3 | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|----|---------------------------|---|--|--|----------|--|--|
| Опорный прыжок, лазание (6ч). | 55 | Изучение нового материала | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через маты. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа. | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | текущий | Комп. №3 | | |
| | 56 | комплексный | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через маты. СРРУЛ, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке. | текущий | Ком. №3 | | |
| | 57 | комплексный | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Перелезание через стопку матов. Развитие силовых способностей (сррул, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры». | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | текущий | Ком. №3 | | |
| | 58 | комплексный | ОРУ с гимн. палкой. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов (полоса препятствия). Игра «Светофор» | <i>Уметь:</i> лазать по Г.ст; ; выполнять опорный прыжок. | Оценить сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | Ком. №3 | | |
| | 59 | комплексный | ОРУ с гимн.палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Три движения». Полоса препятствия. | <i>Уметь:</i> выполнять лазание, опорный прыжок. | Оценить подтягивание (кол-во раз). | Ком. №3 | | |
| | 60 | комплексный | ОРУ с гимн.палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Запрещенное движение». | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, лазать по стенке, по | текущий | Ком. №3 | | |

| | | | | | | | | |
|--|----|---------------------------|---|---|---------|---------|--|--|
| | | | Развитие силовых способностей. | канату. | | | | |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (18 часов). | | | | | | | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола (18ч). | 61 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком. №3 | | |
| | 62 | Совершенствования | ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком. №3 | | |
| | 63 | Совершенствования | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком. №3 | | |
| | 64 | | | | | | | |
| | 65 | Совершенствования | «Передал - садись». Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком. №3 | | |
| | 66 | Совершенствования | | | | | | |
| | 67 | Совершенствования | ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, | текущий | Ком. №3 | | |

| | | | | | | | | |
|--|----|-------------------|--|--|---------|---------|--|--|
| | | | на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком. №3 | | |
| | 68 | Совершенствования | | | | | | |
| | 69 | Совершенствование | ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком. №3 | | |
| | 70 | Совершенствование | | | текущий | Ком. №3 | | |
| | 71 | Совершенствования | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком. №3 | | |
| | 72 | Совершенствования | | | текущий | Ком. №3 | | |
| | 73 | Совершенствования | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком. №3 | | |
| | 74 | Совершенствования | | | Текущий | Ком. №3 | | |
| | 75 | Совершенствования | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол. | текущий | Ком. №3 | | |
| | 76 | Совершенствования | | | Текущий | Ком. №3 | | |
| | 77 | Совершенствования | ОРУ. Обучение ведению мяча с | <i>Уметь:</i> владеть мячом | текущий | Ком. | | |

| | | | | | | | | |
|--|----|-------------|--|--|---------|---------|--|--|
| | | вания | обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. | (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в м\б. | | №3 | | |
| | 78 | комплексный | Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | | текущий | Ком. №3 | | |

4 четверть - 24 часа.

| Тема урока | № | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | д\з | Дата проведения | |
|----------------------------------|----|---------------------------|---|--|------------------------------------|---------|-----------------|------|
| | | | | | | | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 6 часов | | | | | | | | |
| Прыжки в высоту (6ч) | 79 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках. | текущий | Ком.№ 4 | | |
| | 80 | комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках. | текущий | Ком.№ 4 | | |
| | 81 | комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам». | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках | текущий | Ком.№ 4 | | |
| | 82 | комплексный | | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках | текущий | Ком.№ 4 | | |
| | 83 | комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках | Оценить выполнение прыжка в высоту | Ком.№ 4 | | |
| | 84 | комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках | текущий | Ком.№ 4 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|----|-------------|--|--|--------------------|---------|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
| КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 9 часов | | | | | | | | | |
| Развитие общей выносливости (9ч) | 85 | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | текущий | Ком.№ 4 | | | |
| | 86 | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | текущий | Ком.№ 4 | | | |
| | 87 | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | Текущий | Ком.№ 4 | | | |
| | 88 | комплексный | | | текущий | Ком.№ 4 | | | |
| | 89 | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | Текущий | Ком.№ 4 | | | |
| | 90 | комплексный | | | текущий | Ком.№ 4 | | | |
| | 91 | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Развитие выносливости. | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | текущий | Ком.№ 4 | | | |
| | 92 | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м –учет. Игра «Вызов номеров». | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | Оценить бег 500 м. | Ком.№ 4 | | | |
| | 93 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. | <i>Уметь:</i> бегать в | Оценить | Ком. | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|----|-------------|---|---|---------------------|---------|--|--|
| | | | Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки через длинную скакалку. | равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местно | челночный бег 3*10м | №4 | | |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 9 часов. | | | | | | | | |
| Ходьба и бег (3ч) | 94 | комплексный | ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Эстафеты. Игра «Воробыи и вороны». Развитие скоростных способностей. | Знать: правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м) | текущий | Ком.№ 4 | | |
| | 95 | комплексный | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30, 60м. Эстафеты. Игра «День и ночь». Развитие с коростных способностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м) | Оценить бег 30м,60м | Ком.№ 4 | | |
| | 96 | комплексный | ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м) | Оценить бег 60м | Ком.№ 4 | | |
| Прыжки (3ч) | 97 | комплексный | ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты». | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги. | текущий | Ком.№ 4 | | |
| | 98 | комплексный | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Кузнечики». | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги. | текущий | Ком.№ 4 | | |
| | 99 | комплексный | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком». | Уметь: правильно выполнять основные | Оценить прыжок в | Ком.№ 4 | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------|-----|-------------|--|---|-----------------|--|--|--|
| | | | | движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. | длину с разбега | | | |
| Метание (3ч) | 100 | комплексный | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Попади в мяч». | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель. | текущий | Ком.№ 4 | | |
| | 101 | комплексный | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | текущий | Ком.№ 4 | | |
| | 102 | комплексный | ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов четверти, года. | | текущий | Ком.№ 1-4 Индивидуальные задания на летние каникулы | | |

Уровень физической подготовленности 1класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

| Технические средства обучения | | |
|-----------------------------------|---|----|
| 1 | Ноутбук | Д |
| 2 | Музыкальный центр | Д |
| Учебно- практическое оборудование | | |
| 1 | Шахматы | Ф |
| 2 | Шашки | Ф |
| 3 | Канат для лазания для 1-4 классов (дошкольники) | Д |
| 4 | Перекладина, брусья гимнастические (пристеночные) | Д |
| 5 | Стенка гимнастическая | Ф |
| 6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 метра) | П. |
| 7 | Набор из 3-х эспандеров | П |
| 8 | Мячи: набивные 1 кг, мяч (мягкий), мяч резиновый (100г, 220г, 380г), мяч (160г), баскетбольный, волейбольный, футбольный, теннисный | К |
| 9 | Палка гимнастическая | К |
| 10 | Скакалка детская, взрослая | К |
| 11 | Мат гимнастический (60/150), (150/145) | К |
| 12 | Стол для игры в настольный теннис, (сетка, ракетки, мячики) | Ф |
| 13 | Кегли | Ф |
| 14 | Обруч детский | К |
| 15 | Рулетка измерительная | Д |
| 16 | Бадминтон (стойки, сетка, ракетки, воланы) | К |
| 17 | Стойки, сетка для волейбола | Д |
| 18 | Мешочки насыпные (140г) | К |
| 19 | Эспандер | Д |
| 20 | Тумбы пьедестальные | Д |
| 21 | Секундомер | Д |
| 22 | Свисток | Д |
| 23 | Мегафон | Д |
| 24 | Степ платформы | Д |
| 25 | Лестница верёвочная | Д |
| 26 | Аптечка медицинская | Д |
| 27 | Насос для мячей | Д |

| Используемая литература | | |
|--------------------------------|--|--|
| 1 | Лях. В.И, учебник «Физическая культура 1-4 класс» М. «Просвещение» 2008г. | |
| 2 | Стандарт начального общего образования | |
| 3 | Рабочие программы 1-9 класс | |
| 4 | Научно – методические журналы «Физкультура в школе» Москва | |
| 5 | Бондаренко Г.В, Сорокина Н.И, Видякина М.В, Блундина М.С Поурочные планы по физической культуре 1-9 класс 68 уроков в год «Волгоград» 2004- 2005г. | |
| 6 | Кофман Л.Б Настольная книга учителя физической культуры. М. Физкультура и спорт. 1998г. | |
| 7 | Национальные виды спорта северного многоборья (программа) Москва 2003г | |
| 8 | Зуев В.Н Северное многоборье Москва 2003г | |
| 9 | Видякина М.В Внеклассные мероприятия в средней школе. Волгоград 2004г | |
| 10 | Глазырина Л.Д Физическая культура дошкольника (средний, старший возраст) Москва 2001г | |
| 11 | Изатулин В.Г, Казимиров Ю.Б Первая помощь детям в экстремальных ситуациях – Иркутск «РПЦ Радиян» 2001г | |
| 12 | Былеева Л, Таборко В. Игра! Игра! Москва 1988г | |
| 13 | Физкультурное образование в терминах и понятиях Хабаровск ХГИФК 1995г | |
| 14 | Баскетбол. Правила соревнований. «Физкультура и спорт» Москва 2000г | |
| 15 | Справочник учителя физической культуры/ П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва.-Волгоград: Учитель, 2011. | |
| 16 | Физическое воспитание в школе/ Е.Л. Гордияш и др. – Волгоград: Учитель, 2008. | |
| 17 | Физическая культура. 2-4 класс: уроки двигательной активности/ Е.М. Елизарова. – Волгоград: Учитель, 2013 | |
| 18 | Физкультура для учащихся 1 – 11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения/К.Р. Мамедов. – 2-е изд., стереотип. – Волгоград: Учитель, 2008. | |
| 19 | Военно-спортивные игры. 7-11 классы/ П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель, 2013. | |
| 20 | Физкультура.4 класс: поурочные планы/ М.С. Блудилина, С.В. Емельянов. – 2-е изд., стереотип.- Волгоград: Учитель, 2008. | |
| 21 | Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ А.Н. Каинов. – Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель, 2013. | |
| 22 | Спортивные игры и праздники/Л.И. Жук.-Минск: Красико Принт,2012. | |
| 23 | Спортивно – оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы) / О.В. Белоножкина и др. – Волгоград: Учитель, 2007. | |
| 24 | Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры/ М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2007. | |

| | | |
|----|--|--|
| 25 | Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996. | |
| 26 | Физическая культура. 1-11 класс: развернутое тематическое планирование по комплексной программе В. И. Ляха, А.А. Зданевича (двухчасовой вариант)/ М.И. Васильева и др. - Волгоград : Учитель, 2011. | |
| 27 | Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А.А. Зданевича (трехчасовой вариант) / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2013 | |
| 28 | Физическая культура. 1 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева / А.Ю. Патрикеев.-Волгоград: Учитель, 2012. | |
| 29 | Физическая культура. 2 класс: рабочая программа по по учебнику А.П. Матвеева / А.Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель, 2012. | |
| 30 | Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе «Детство»/ И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова.- Волгоград: Учитель, 2012. | |
| 31 | С/Д - Тематическое планирование. Физическая культура. Основы безопасности жизнедеятельности. 2013г. | |
| 32 | С/Д - Физическая культура. 1-11 классы. Методики, материалы к урокам. 2013г. | |
| 33 | С/Д - Физическая культура. 1-11 классы. Рабочие программы. 2013г. (комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А.А. Зданевича (трехчасовой вариант) / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2013 | |
| 34 | С/Д - Внеурочная деятельность. Физическая культура. Спортивно-оздоровительное развитие личности. Секции, олимпиады, досуговые программы. 2013г. | |
| 35 | Физическая культура. 2 класс. А.П. Матвеев. Москва. 2011г. | |
| 36 | Физическая культура. 3-4 класс. А.П. Матвеев. Москва. 2012г | |