

## **1. Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с ОВЗ (Задержка психического развития) по учебному предмету «Физической культуре» для 1 – 4 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373);

- Авторскими программами В. И. Лях «Физическая культура», 2011, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**Целью** рабочей программы является физически крепкий обучающийся, с формирующейся потребностью к здоровому образу жизни на уровне его возраста, для обеспечения знаний, умений и навыков в соответствии с содержанием программного материала. Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач**:

- *Оздоровительная* задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.
- *Образовательная* задача - это освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.
- *Воспитательная* задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.
- *Коррекционная* задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

**Специфические общие задачи коррекционно-развивающего обучения детей младшего школьного возраста:**

- Развитие до необходимого уровня психо-физиологических функций, обеспечивающих готовность к обучению: артикуляционного аппарата, фонематического слуха, мелких мышц руки, оптико-пространственной ориентации, зрительно-моторной координации.
- Обогащение кругозора детей, формирование отчётливых разносторонних представлений о предметах и явлениях окружающей действительности, которые позволяют ребёнку осознанно воспринимать учебный материал.
- Формирование социально-нравственного поведения, обеспечивающего детям успешную адаптацию к школьным условиям (осознание новой социальной роли ученика, выполнение обязанностей, диктуемых этой ролью, ответственное отношение к учёбе, соблюдение правил поведения на уроке, правил общения)
- Формирование учебной мотивации: последовательное замещение отношений «взрослый-ребёнок», преобладающих на начальном этапе обучения в классах КРО, на отношения «учитель-ученик», которые служат основой для формирования познавательных интересов.
- Развитие личностных компонентов познавательной деятельности (познавательная активность, самостоятельность, произвольность), преодоление интеллектуальной пассивности.
- Формирование умений и навыков, необходимых для деятельности любого вида: умение ориентироваться в задании, планировать работу, выполнять её в соответствии с образцом, инструкцией, осуществлять самоконтроль и самооценку.
- Формирование соответствующих возрасту общеинтеллектуальных умений (операции анализа, сравнения, обобщения, практической группировки, логической классификации, умозаключений).
- Повышение уровня общего развития школьников и коррекции индивидуальных отклонений.

- Охрана и укрепление соматического и психического здоровья школьников.
- Организация благоприятной социальной среды.

**Основными коррекционными задачами** образовательного процесса в системе являются:

- развитие познавательной активности детей;
- развитие общеинтеллектуальных умений;
- развитие речи, в том числе логопедическая коррекция нарушений речи;
- нормализация учебной деятельности;
- психокоррекция поведения;
- формирование коммуникативных навыков.

Эти задачи определяют **принципы** построения содержания учебного материала:

- практической направленности изучаемого материала;
- опоры на жизненный опыт, выделения сущностных признаков изучаемых явлений и объективных внутренних связей в содержании обучения как в рамках одного предмета, так и между предметами;
- необходимости и достаточности при определении объёма предъявляемого содержания;
- введение в содержание коррекционных разделов, обеспечивающих активизацию познавательной деятельности, актуализацию усвоенных ранее знаний и формирование общеинтеллектуальных умений и навыков.

#### **Дидактические принципы:**

- принцип пропедевтического характера обучения (введение в содержание обучения разделов, обеспечивающих готовность к восприятию программного материала);
- коррекционно-развивающей направленности обучения (решение задач общего развития и коррекции отклонений в развитии ребёнка);
- ориентации обучения на «зону ближайшего развития»;
- дифференцированного подхода (учёт индивидуальных отклонений в развитии ребёнка);
- комплексного воздействия (психолого-педагогическое сопровождение обучения).

Методическая основа технологии КРО – **индивидуализация и дифференциация учебного процесса.**

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

## Характеристика класса

Основная задача: построение дифференцированного обучения с обучающимися с ЗПР на основе оценки сформированности познавательных и социальных способностей

| <b>Характеристика детей</b>  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>1 группа</b>  | <b>2 группа</b>   | <b>3 группа</b>  | <b>4 группа</b>  |
| <p>Дети с лёгким дефицитом познавательных и социальных способностей, трудности обучения которых обусловлены в первую очередь недостаточностью произвольной регуляции деятельности и поведения. Степень компенсируемости указанных особенностей зависит:</p> <p><b>1. От наличия достаточно типичных дисфункций:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушения произносительной стороны речи,</li> <li>- дисграфия (трудности формирования или нарушения письменной речи),</li> <li>- дислексия (трудности формирования или нарушения чтения),</li> <li>- моторная недостаточность,</li> <li>- нарушения слуха и зрения, не</li> </ul> | <p>Дети с преимущественным (умеренным или выраженным) дефицитом социальных способностей, проявляющимся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отсутствием или низким уровнем мотивации к учёбе,</li> <li>2. Недостаточностью навыков произвольной регуляции поведения и деятельности, оппозиционными и демонстративными, а иногда и аутистическими тенденциями.</li> <li>3. Значительными трудностями в овладении чтением и письмом</li> <li>4. Нарушения внимания, памяти, работоспособности, моторики.</li> </ol> <p>У этих школьников трудности развития с трудом поддаются коррекции, имеют тенденцию к усугублению и требуют особых приёмов для формирования</p> | <p>Школьники, обнаруживающие на 1-м плане умеренный дефицит познавательных способностей (лёгкое психическое недоразвитие, касающееся всех сфер психики).</p> <p>1. Уровень несформированности их познавательной деятельности требует особого подхода (практические пробы, многократное закрепление изученного материала и т.п.) Этот тип нарушения имеет, вероятно, довольно высокую генетическую обусловленность, поскольку</p> | <p>Дети, обнаруживающие совмещённый дефицит познавательных и социальных способностей, т. е. сочетают в себе признаки, типичные для двух последних групп (хотя степень познавательной дефицитарности у них несколько меньше, чем в 3-й группе).</p> <p>Отнесение к этой группе во многом провоцируется социальными условиями.</p> |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p>достигающие степени тугоухости или слабослышания, - истощаемость психических процессов, др. нарушения нейродинамики, - недостатки памяти, внимания и т.д.,</p> <p><b>2. От состояния эмоциональной сферы</b> (недостаточность эмоциональной регуляции, различные эмоциональные расстройства). Они чаще, чем представители др. групп, растут в благополучных (полных или неполных) семьях.</p> | <p>адекватной мотивационной установки, овладения навыками произвольной саморегуляции. Социальный фактор не играет ведущей роли для формирования нарушения обсуждаемого типа, семьи могут быть и благополучны, и неблагополучны.</p> | <p>среди родителей много с низким образовательным уровнем или же весьма невысоким «академическим» интеллектом, но хорошей социальной приспособляемостью.</p> |  |
|--|---|--|--|

## 2. Общая характеристика учебного предмета.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

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

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с ОВЗ развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **3. Место курса в учебном плане**

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 99 часов в 1 классе, 102 во 2-4 классах.

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Система физического воспитания детей с проблемами развития включает уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня (физкультминутки на уроках, упражнения и игры на переменах, во внеурочное время), спортивно-массовые мероприятия. Ведущее место в системе физического воспитания детей принадлежит урокам физической культуры. Материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной школе, однако в связи с особенностями развития детей с задержкой психического развития, он предлагается в уменьшенном объеме и включен в следующие четыре раздела: «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни»; «Основные виды движений»; «Дифференцированная двигательная деятельность»; «Элементы спортивной деятельности».

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

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета:**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира, частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

### **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 требований 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 и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных 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 ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- 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 частоты пульса, регулирование её напряженности 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.

#### **Планируемые предметные результаты на конец учебного года.**

К концу 1 класса учащиеся должны:

##### **знать:**

- правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, выполнять их;
- о значении укрепления личного здоровья.

##### **уметь:**

- выполнять задания на ориентировку в пространстве,
- повороты прыжком, построение и перестроение в круг, в шеренгу, в колонну;
- выполнять основные движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- владеть элементами ритмической гимнастики;
- выполнять упражнения «Школы мяча»;
- пользоваться в организованной и свободной деятельности полученными навыками метания и прыжков;
- сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре и при выполнении элементов акробатики;
- пользоваться в организованной и самостоятельной деятельности полученными навыками спортивных упражнений.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся 2 классов**

К концу 2 класса учащиеся должны:

##### **знать:**

- гигиенические правила;

- выполнять правила подвижных игр, организовывать их самостоятельно.

**уметь:**

- пользоваться средствами укрепления здоровья, понимать значение личного здоровья для здоровья окружающих;
- оказывать первую помощь;
- выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентируясь в пространстве;
- выполнять упражнения основной гимнастики на месте и в движении;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики и силовой подготовки;
- свободно владеть мячом (разного диаметра), выполнять упражнения в метании на дальность и в цель;
- выполнять ранее изученные виды прыжков, включать их в самостоятельную деятельность;
- сохранять устойчивое равновесие на разновысоких опорах, при выполнении акробатических элементов;
- пользоваться в организованной и свободной деятельности элементами спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона;
- выполнять различные лыжные ходы, проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию до 2 км;
- выполнять задания в процессе катания на санках и
- скольжения по ледяным дорожкам;

**Требования к уровню подготовки учащихся 3 классов**

К концу 3 класса учащиеся должны:

**знать:**

- гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правила приема воздушных и солнечных ванн, водных процедур, уметь ими пользоваться;
- правила поведения на воде и гигиенические правила во время купания и занятий плаванием;
- правила поведения на занятиях легкой атлетикой;
- правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр.

**уметь:**

- выполнять все пройденные команды для построений и перестроений, основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;
- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять упражнения в бросании и ловле мяча (большого и малого) в парах;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным способом;

- прыгать через короткую скакалку на месте на двух ногах с промежуточным прыжком;

- сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре;

### **Требования к уровню подготовки учащихся 4 классов**

К концу 4 класса учащиеся должны:

#### **знать:**

- правила безопасности при выполнении физических упражнений.

#### **уметь:**

- выполнять пройденные команды на построения и перестроения;
- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- выполнять упражнения в бросании и ловле малого мяча одной рукой, в отбивании и ведении большого мяча;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами,
- по канату произвольным способом на высоту до 1,5 м;
- прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед;
- выполнять со страховкой стойку на лопатках перекатом назад из упора присев и кувырок назад из упора присев до упора присев;

## **6.Содержание учебного предмета**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются

соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

## **1 класс**

### **Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни (в процессе уроков)**

Значение здорового образа жизни. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня; личная гигиена; физические упражнения; отказ от вредных привычек. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах, в том числе в физкультурном зале, на спортивной площадке. Знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь.

### **Основные виды движений**

**Ходьба:** обычная; на носках, на пятках, прогнувшись; с высоким подниманием бедра; на внутренней и наружной стороне стопы; в полуприседе; приставным шагом вперед, боком; обычный, широким шагом; с высоким подниманием коленей; скрестным шагом вперед; перекатом; широким шагом; гимнастическая; с изменением направления; с преодолением препятствий; по разметкам; в разных построениях.

**Бег:** обычный, широким шагом; с высоким подниманием коленей; с захлестыванием голени назад; из различных исходных положений; с изменением направления; в разных построениях; с изменением темпа; с дополнительными заданиями; челночный бег 30 м; равномерный бег на выносливость в сочетании с ходьбой.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Стоп!», «Ловишки», «Перемени предмет!», «Жмурки», «Горелки», «Два Мороза», «Краски»,

«Хитрая лиса», «Коршун и наседка», «Перемена мест», «Ловишки-перебежки».

**Упражнения в равновесии:** ходьба прямо и боком по на черченным линиям с различными положениями рук; ходьба по линии с мешочком на голове; ходьба и бег с остановкой по сигналу; стойка закрыв глаза с различным положением стоп; ходьба по шнуру прямо и боком с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком с различными положениями рук.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Канатоходец», «Переправа», «Не оставайся на полу!», «Стой!», «Совушка», «Фигуры», «Через ручей».

**Лазанье:** ползание по полу на четвереньках с опорой на ладони и стопы; ползание по-пластунски; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; подползание под шнур, веревку (высота 40—50 см); подлезание и пролезание в приседе без помощи рук вперед, боком; перелезание через предметы и снаряды разной высоты с различной опорой ног; лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Проползи — не урони!», «С мячом под дугой», «Крокодил», «Перелет птиц», «Пожарные на учении», «Ловля обезьян».

**Прыжки:** на месте на обеих ногах, с продвижением вперед в прямом направлении; на правой и левой ноге на месте и с продвижением; с ноги на ногу вправо и влево от шнура; выпрыгивания из глубокого приседа и из различных упоров; спрыгивание с высоты на мат; выпрыгивание на горку матов; в высоту с места; в длину с места; через короткую скакалку на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Охотники и зайцы», «Пингвины», «Удочка», «Волк во рву», «Не замочи ног!», «Лягушка и цапля», «Прыгни — пригнись!», «Добеги и прыгни!», «Попрыгунчики», «Лягушки в болоте».

**Упражнения с большим и малым мячами, метание:**

«Школа мяча» — броски мяча вверх и ловля его двумя руками без падения, одной рукой без падения; ловля мяча после дополнительных движений (хлопок в ладоши); ловля мяча после удара об пол, стену; удары мяча об пол правой и левой рукой на месте; ведение мяча в прямом направлении; метание различных предметов на дальность, в горизонтальную, вертикальную и движущуюся цели; бросок набивного мяча (1 кг) способами снизу и из-за головы из положения стоя; забрасывание мяча в корзину (на высоту поднятой вверх руки ребенка); перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 м) разными способами; перебрасывание мяча через шнур.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Охотники и зайцы», «Кто самый меткий?», «Ловишки с мячом», «Мяч через сетку», «Метко в цель», «Кто дальше бросит?».

**Дифференцированная двигательная деятельность**

**Имитационные упражнения:** «Бабочка», «Петрушка», «Пружина», «Звонок», «Маятник», «Бокс», «Растягивание резины», «Деревья качаются»,

«Ножницы», «Мотор», «Вертолет», «Мельница», «Ловля комаров», «Насос», «Дровосек», «Лодка качается», «Велосипед», «Конница», «Кот проснулся», «Косари», «Гусиный шаг», «Слалом», «Карлики и великаны», «Козлик», «Обезьянка», «Кенгуру», «Мячик», «Паучки» и др.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов:** основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение ОРУ на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ на развитие координации движений.

**Общеразвивающие упражнения с предметами:** с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, скамейкой из различных исходных положений.

Пространственные ориентировки и строевые упражнения: расширение представлений о пространстве — слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного, вдаль; построение в колонну, шеренгу по одному, по два; в круг; размыкание и смыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед (в колонне), в стороны (в шеренге); повороты на месте направо, налево прыжком; расчет на месте на первый — второй, первый — третий.

**Элементы ритмической гимнастики:** непринужденно двигаться в соответствии с музыкальным ритмом; выполнять серии упражнений ритмической гимнастики, включающие следующие элементы: «Пятку от пола», «Наездник», «Угадай, в какой руке», «Незнайка», «Бокс», «Тик-так», «Крестики-нолики», «Восьмерка», «Ходьба сидя», «Жук упал», «Утюжок», «Мячик», «Водители», «Крутые повороты», «Извилистая дорога», «Велосипед», «Самолет машет крыльями», «Петрушка», «Уголок», «Перекаты стопы», «Ногу в сторону на носок», «Шаг-круг», «Пловец», «Потянись за рукой», «Здравствуйте!», «Круг головой», «Ладони вверх», «Погладь себя», «Ножницы», «Поклоны клоуна», «Маятник», «Замок» (вверх, вперед, в сторону), «Вертушка», «Обними плечи и колени», «Неваляшка», «Достань до носка», «Согни ногу», «Подтяни колено», «Носочек через коленочку», «На пляже», «Отжимание», «Сед на бедро», «Уроним руки», «Мостик», «Перекаты», «Хлопки в ладоши», «Хлопок — прыжок», «Пружинка руками», «Наклон в полуприседе», «Полуприсед руки скрестно», «Покажи направление», «Деревья качаются», «Шаг в сторону — полуприсед», «Перекаты в полуприседе», «Наклонись к ноге», «Подбросим листочки», «Выпрями ноги», «Горка», «Ласточка», включать приставные шаги с разным положением рук, упражнения на расслабление и регуляцию дыхания.

#### **Элементы акробатики**

Группировка в приседе, сидя; группировка лежа на спине; перекаты назад-вперед лежа на спине в группировке; перекаты назад-вперед из положения упор присев; перекаты назад из упора присев и вперед в группировку сидя; из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед («качалка»). Элементы силовой подготовки, упражнения на

снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, шесте, перекладине и т.д.; висы из положений стоя, лежа, сидя; подтягивание; перемещение по рукоходу; отжимание в упоре лежа на полу, с использованием скамейки, стены, гимнастической стенки с различной опорой ног; упражнения подготовительного класса атлетической гимнастики для проработки всех мышечных групп без снарядов и с подручными предметами: упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой; упражнения с сопротивлением; в парах, с ленточным амортизатором; упражнения на шведской стенке: «лук», «угол», «ножницы», «обезьянка», «ножик», «домик»; упражнения на перекладине; упражнения на кольцах: вис на согнутых руках, подтягивание; упражнения на бревне; работа на тренажерах (при наличии условий).

**Профилактические и коррекционные упражнения:** для формирования правильной осанки: укрепление мышц спины, укрепление мышц брюшного пресса, вытяжение позвоночника; для укрепления свода стопы: разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; захватывание стопами мяча и приподнимание его; максимальное сгибание и разгибание стоп; скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев; сдавливание стопами резинового мяча; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; катание палки подошвами; пережат с пятки на носок и обратно; полуприсед и присед на носках с разным положением рук; ходьба по гимнастической палке; ходьба по бруску с наклонными поверхностями и др.; упражнения с различной координационной сложностью; профилактические и специальные дыхательные упражнения; упражнения на формирование тонких движений пальцев рук: пальчиковая гимнастика — «Этот пальчик», «Ну-ка, братцы, за работу!», «По грибы», «Апельсин», «Замок», «Цветок», «Зайцы» и др.

Подвижные игры и игровые упражнения с элементами основных видов движений

**Ходьба, бег:** «Стоп», «Ловишки», «Перемени предмет», «Жмурки», «Горелки», «Два Мороза», «Краски», «Хитрая лиса», «Коршун и наседка», «Перемена мест», «Ловишки-перебежки»; упражнения в равновесии: «Канатоходец», «Переправа», «Разойдись — не упади», «Не оставайся на полу», «Стой» «Совушка», «Фигуры», «С кочки на кочку», «Через ручей»; лазанье: «Проползи — не урони», «С мячом под дугой», «Крокодил», «Перелет птиц», «Пожарные на учении», «Ловля обезьян»; прыжки: «Охотники и зайцы», «Пингвины», «Удочка», «Волк во рву», «Не замочи ног», «Лягушки и цапля», «Прыгни — повернись», «Прыгни — пригнись», «Добеги и прыгни», «Попрыгунчики», «Лягушки в болоте»; метание: «Охотники и зайцы», «Кто самый меткий», «Ловишки с мячом», «Мяч через сетку», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».

### **Зимние спортивные упражнения**

Ходьба на лыжах: знакомство с правилами переноски лыж и укладывания их на снег; передвижение ступающим шагом в прямом направлении без палок; скольльзящим шагом с движениями рук, со сложенными за спиной руками; попеременный двухшажный ход; прохождение дистанции до 1,5 км;

поворот переступанием на месте и в движении; подъем на склонах «елочкой» и «лесенкой»; спуск в высокой стойке; торможение «плугом». Подвижные игры: «Бег на одной лыже», «Лыжные дуэты», «Слалом», «Лыжные буксиры», «На месте» и др.; катание на санках: толкая санки сзади, объехать обозначенный ориентир и возвратиться назад; катать друг друга; везти санки с седоком до обозначенного ориентира и назад; спускаться с горы, достать рукой подвешенный предмет (колокольчик, лента, флажок); спускаться с горы, управляя санками с помощью ног; кататься на ровном месте, сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами.

Подвижные игры: «Эстафета пассажиров», «Регулировщик», «Кто первый», «Быстрые санки», «Гонки на санках»; скольжение по ледяным дорожкам: по горизонтальной дорожке после разбега; после быстрого разбега и энергичного отталкивания; в приседе; присесть и выпрямиться во время скольжения; скользить и выполнять движения руками; во время скольжения поднимать или класть предметы. Подвижные игры: «Достань игрушку», «Через ворота», эстафеты.

### **Элементы спортивной деятельности**

Сведения о спорте. Стадион — комплекс спортивных сооружений, где проводятся соревнования и тренировки спортсменов и спортивных команд. Названия спортивных команд, спортивных игр и спортивных упражнений, названия специальных спортивных площадок, спортивного оборудования; использование спортивной терминологии.

Подводящие и имитационные упражнения: произвольно имитировать движения спортсменов: «Боксер», «Пловец», «Штангист», «Горнолыжник», «Лыжник»,

«Конькобежец», «Фигурист», «Футболист», «Хоккеист», «Фехтовальщик» и др.

**Игровые задания с элементами спортивных игр** (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон): «За мячом», «Поймай мяч!», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей?», «Мяч — водящему», «Мяч в воздухе», «Передал — садись!», «Перестрелка», «Мотоциклисты», «Ловец с мячом», «Ведение мяча парами», «Вызовы по номерам», «Мяч — ловцу», «Мяч — капитану», «Гонка мячей по кругу», «Из ног в ноги», «Кузнечики», «Гонки»; «Гонка с булавами», «Мяч-печать», «Салочки», «Футбол на льду», «Игра с мячом», «Гонка с шайбами», «Защита крепости», «Взятие города», «Убывающие кегли», «Встречная эстафета»; игра тройками и пятерками по заданию; «Перекажи мяч», «Передал — садись», «Передал — беги», «Быстро по кругу», «Прокати и сбей», «Принеси мяч», «Перебрось мяч», «Отбей мяч», «Эстафета парами», «Быстро из круга»; передача и прием мяча в тройках с перемещением; «Воланом в круг», «Волан навстречу волану», «Попади в круг», «Подбей волан», «Кто дальше».

### **Легкая атлетика**

Правила поведения на занятиях по легкой атлетике. Ходьба и бег: ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка, горка матов),

перешагивая и наступая на них; быстрый бег парами, группами на расстояние до 30 м; бег в медленном темпе до 2,5 мин, в сочетании с ходьбой до 4 мин. Прыжки: прыжки на месте с поворотом; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега толчком одной ноги и приземлением на обе ноги (длина разбега 5—6 м); прыжки в высоту с прямого разбега толчком одной ноги с мягким приземлением на обе ноги (высота до 40 см). Метание: метание малого мяча или мешочка с песком на дальность; метание набивного мяча двумя руками из-за головы на расстояние 3—4 м.

## 2 КЛАСС

### **Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни (в процессе уроков)**

Знание основных частей тела и их функционирования. Определение здорового образа жизни, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих. Сведения о получении помощи в экстренных случаях. Овладение техникой первой помощи при порезах, ранах, ссадинах.

#### **Основные виды движений**

**Ходьба:** с изменением направления, длины и частоты шагов; широким свободным шагом с сохранением правильной осанки; с различным положением и движением рук; в полуприседе и приседе; с остановками по сигналу; различная по технике, построению и темпу.

**Упражнения в равновесии:** ходьба на носках по гимнастической скамейке, по бревну (высота не более 1 м) с различными положениями рук, с предметами в руках; приставными шагами вперед; с высоким подниманием коленей; с перешагиванием через предметы (набивные мячи); повороты на носках стоя, в приседе, полуприседе, в седе ноги врозь на опоре малых размеров высотой не более 50 см.

**Бег:** различный по технике, направлению и построению; коротким, средним и длинным шагом; равномерный на выносливость до 6 мин; челночный 30 м; с преодолением препятствий; на скорость (до 40 м); кросс (до 1 км); в чередовании с ходьбой до 8 ми

**Лазанье:** различными, ранее изученными способами, по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, по скамейке, канату, шесту, лестнице (наклонной и подвесной), рукоходу и др.

**Прыжки:** на двух и одной ноге на месте и с продвижением; прыжки с поворотами на 90° и 180°; многоскоки, спрыгивание; впрыгивание; через препятствия (набивные мячи, натянутая резинка, скамейка); в длину с места, с разбега, толчком одной ноги и приземлением на обе ноги (высота до 50 см); опорный прыжок с наскоком на колени и в упор присев; через короткую скакалку на обеих ногах с промежуточным прыжком на месте.

**Метание:** упражнения «Школы мяча»; передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху, снизу, сбоку; перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 м); через сетку (высота до 1,5 м); метание различных предметов на дальность и в цель ранее изученными способами; по коридору

(до 10 м); в цель — ориентир, расположенный на высоте до 2 м; в узкие вертикальные и другие естественные цели.

### **Дифференцированная двигательная деятельность**

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения на разные группы мышц на месте и в движении из различных исходных положений; сочетание движений ног с одноименными и разноименными движениями рук; комплексы упражнений различной координационной сложности.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, с использованием лестницы, скамейки из ранее изученных исходных положений.

**Пространственные ориентировки и строевые упражнения:** ориентировка относительно самих учащихся: справа, слева, между, рядом, сзади, спереди, снизу; построение в шеренгу, в колонну по одному, по два и т.д.; равнение в затылок (в колонне); равнение по носкам (в шеренге); повороты на месте переступанием; движение в колонне в обход, по кругу, на указанные ориентиры; повороты на 180°, 270° и 360° прыжком; скрестные вращения с различным положением стоп; расчет по порядку; перестроение из одной колонны (шеренги) в две, три, на месте и в движении.

**Элементы ритмической гимнастики:** двигаться в соответствии с музыкальным ритмом; выполнять серии упражнений ритмической гимнастики, включающие общеразвивающие упражнения из положений стоя, сидя, лежа с движениями рук, ног, туловища; имитационные упражнения; танцевальные упражнения (шаг с подскоком; приставные шаги и др.); упражнения на расслабление и регуляцию дыхания.

### **Элементы акробатики**

Группировка в приседе, сидя; группировка лежа на спине; перекаты назад-вперед в группировке лежа; перекаты назад-вперед из положения упор присев; перекаты из упора присев назад-вперед в группировку сидя, из положения лежа на спине в группировку перекаты назад-вперед в упор присев; кувырок вперед; сочетание кувырка вперед и стойки на лопатках; прыжок вверх прогнувшись с приземлением в упор присев.

**Элементы силовой подготовки, упражнения на снарядах и тренажерах:** висы из разных положений на согнутых руках; упражнения с сопротивлением: в парах, с ленточным амортизатором; упражнения с отягощением: с утяжеленной обувью (до 0,5 кг), с медицинболлом (1 кг); упражнения на шведской стенке: «Велосипед», «Гусеница», «Насос», «Медведь рыбу ловит»; упражнения на перекладине: висы, подтягивание, передвижения; упражнения на кольцах: вис на согнутых руках, вис прогнувшись, подтягивание; упражнения на бревне; работа с тренажерами при их наличии.

**Профилактические и коррекционные упражнения:** для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя

начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднятие левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; с грузом на голове (150–200 г) поднятие на носки, приседание, передвижение шагом по полу и по гимнастической скамейке; для укрепления свода стопы: ходьба на носках (ноги прямые), на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь); ходьба на пятках; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); на координацию движений; дыхательные упражнения с произнесением звуков на выдохе; на формирование тонких движений пальцев рук; повторение упражнений, рекомендованных для обучающихся 1 класса: «В гости», «Домик», «Дружба», «Дом и ворота» и др.

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

Ходьба, бег: «Великаны и карлики», «Ходьба гуськом», «Летчики», «Наступление», «Ястребы и утки», «Кто лишний», «Перемени предмет», «Коршун и наседка», «Два Мороза», «Гуси-лебеди» и др.; упражнения в равновесии: повторение игр, рекомендованных для учащихся 1 класса.

**Лазанье:** «Медведь и пчелы», «Кто скорее через обручи к флажку», «Раки», «Смелые верхолазы» и др.; прыжки: «Скакуны», «Челнок», «Кто выше», «Прыжки по кочкам», «Парашютисты», «Волк во рву», «Удочка» и др.; метание: «Попади в ворота», «Целься вернее», «Без промаха», «Метко в круг», «Кто дальше бросит», «Мяч — соседу», «Меткий стрелок», «По названным мишеням», «Мяч в кругу», «Мяч — среднему», «Мяч — капитану», «Не давай мяч водящему», эстафеты и др.

### **Зимние спортивные упражнения**

Ходьба на лыжах: ступающий, скользящий, одновременный и попеременный двухшажный ход; повороты на месте и в движении переступанием вокруг пяток лыж; спуск со склона в низкой стойке, подъем и торможение ранее изученными способами; прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе; выполнение заданий на лыжне.

**Подвижные игры:** «Салки на лыжах», «Лыжные рельсы», «Лыжный поезд», «Кто самый быстрый?», «Не за день!» и др.;

**катание на санках:** кататься с горы, сидя вдвоем на санках; спуск с горы, выполняя поворот в правую и левую сторону; при спуске с горы выполнять различные задания (попасть в мишень, собрать предметы и т.д.); кататься на ровном месте, сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами.

**Подвижные игры:** «Собери флажки», «Спуск в ворота», «Черепахи» и др.;

**скольжение по ледяным дорожкам:** во время скольжения поворачиваться боком, спиной вперед; скользить на одной ноге, на параллельных ногах; скатываться с невысокого склона на ногах.

**Подвижные игры:** «Поезд», «Мячом в цель» и др.;

**Элементы спортивной деятельности**

**Сведения о спорте:** история возникновения различных видов спорта; история происхождения их названий; правила некоторых спортивных игр; правила проведения соревнований.

**Элементы баскетбола и их сочетание:** ловля и передача мяча на месте и в движении: в кругу, тройках, квадратах; броски, передача, ведение мяча после ловли; ведение, остановка, поворот, передача или бросок (партнеру, в кольцо).

**Элементы футбола и их сочетание:** ведение мяча ногой в разных направлениях и с изменением скорости; остановка катящегося мяча ногой; удары по мячу после отскока от земли: пас (передача) в ворота, из ворот, за боковую линию; эстафеты.

**Элементы волейбола и их сочетание:** прием и передача мяча в тройках с перемещением; индивидуальное перемещение по волейбольной площадке; выполнение заданий; верхняя и нижняя прямая подача; эстафета.

**Элементы бадминтона и их сочетание:** отбивание волана ракеткой вверх на месте и с продвижением; подбрасывание волана вверх свободной рукой и отбивание его ракеткой после снижения; упражнения в парах: один подбрасывает волан, другой отбивает (без падений); один выполняет подачу, другой отбивает; игра через сетку; эстафеты.

### **Легкая атлетика**

Правила поведения на занятиях по легкой атлетике. Ходьба и бег: ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка, горка матов), перешагивая и наступая на них; быстрый бег парами, группами на расстояние до 30 м; бег в медленном темпе до 2,5 мин, в сочетании с ходьбой до 4 мин.

**Прыжки:** прыжки на месте с поворотом; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега толчком одной ноги и приземлением на обе ноги (длина разбега 5—6 м); прыжки в высоту с прямого разбега толчком одной ноги с мягким приземлением на обе ноги (высота до 40 см). Метание: метание малого мяча или мешочка с песком на дальность; метание набивного мяча двумя руками из-за головы на расстояние 3—4 м.

## **3 КЛАСС**

### **Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни (в процессе уроков)**

Определение здорового образа жизни, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих. Сведения о получении помощи в экстренных случаях. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.

### **Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения**

**Ходьба:** с изменением направления и техники; широким свободным шагом с сохранением правильной осанки; с замедлением и ускорением; в

полуприседе и приседе; с остановками по сигналу; приставным шагом вперед, боком, назад; скрестным шагом вперед, назад; в разных построениях.

**Бег:** с изменением направления; с выбрасыванием прямых ног вперед; в разных построениях; бег наперегонки; равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой; бег на скорость — 20 м.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Великаны и карлики», «Летчики», «Наступление», «Ястребы и утки», «Перемени предмет!», «Коршун и наседка», «Два Мороза», «Гуси-лебеди» и др.

**Упражнения в равновесии:** ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с предметами в руках; ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей, на носках; стойка закрыв глаза с различным положением стоп на месте; продвижение вперед с закрытыми глазами; повороты в полуприседе на ограниченной опоре.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Фигуры», «Не оставайся на полу!», «Стоп!», «Переправа», «Канатоходец», «Совушка».

**Лазанье:** по гимнастической скамейке на спине и на животе, подтягиваясь двумя руками; на четвереньках по гимнастической скамейке, установленной под углом до 20°, вверх; подползание под шнур, веревку, дугу (высота 40 см); подлезание и пролезание в группировке в приседе вперед и боком; перелезание через предметы и лазанье по гимнастической стенке одноименным способом; захват каната ногами, сидя на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание ног из положения захвата каната ногами.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Медведи и пчелы», «Кто скорее через обручи к флажку?», «Смелые верхолазы», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении».

**Прыжки:** на двух и на одной ноге с мягким приземлением на месте и с продвижением; прыжки на двух ногах с поворотом на 90°; с высоты (до 60 см) с мягким приземлением;

впрыгивание на мягкое препятствие (40 см); прыжки через короткую скакалку на двух ногах с промежуточным прыжком на месте; многоскоки с мягким приземлением.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Скакуны», «Кто выше?», «Парашютисты», «Волк во рву», «Удочка», «Прыжки по кочкам».

**Упражнения с большим мячом:** передача мяча по кругу вправо, влево; передача мяча в колонне по одному вправо, влево; подбрасывание мяча вверх и ловля его; удары мяча об пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2—3 м; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на высоте 1,5 м.

**Упражнения с малым мячом:** подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; удары мяча об пол и ловля его после дополнительных движений (хлопнуть в ладоши перед грудью, присесть и выпрямиться); перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2 м.

**Метание:** метание малого мяча из-за головы в цель, в ориентир, расположенный на высоте до 2 м, с расстояния 4 м; метание мяча и других предметов (мешочек с песком, шишка и др.) на дальность по коридору до 10 м.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Мяч сбоку», «Мяч над головой», «Мяч соседу», «Мяч в кругу», «Эстафеты с мячом», «Чей мяч дальше?», «Мяч через веревку», «Лови мяч!», «Целься вернее!», «Метко в цель», «Меткий снайпер», «По названным мишеням».

#### **Дифференцированная двигательная деятельность**

Общеразвивающие упражнения без предметов: основная стойка; стойка ноги врозь; стойка ноги на ширине плеч; положение рук: вниз, вперед, в стороны, вверх, за голову, на голову; поднятие прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад; наклоны вперед, вправо, влево; повороты головы вправо, влево; наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики.

**Общеразвивающие упражнения с предметами:** с мячами разных размеров, гимнастической палкой, обручем, скакалкой, лестницей, скамейкой.

**Пространственные ориентировки и строевые упражнения:** ориентировка относительно самих учащихся: справа, слева, между, рядом, сзади, спереди, внизу; построение в шеренгу, в колонну по одному; равнение в затылок (колонна), равнение по носкам (шеренга); повороты на месте направо, налево переступанием; движение в колонне в обход, по кругу, на указанные ориентиры; выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Прямо шагом марш!», «Класс, стой!», «Класс, разомкнись!».

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «У ребят порядок строгий», «Быстро по своим местам!», «Все скорее ко мне!», «Кто тише?», «По тропинке».

**Элементы ритмической гимнастики:** соотнесение движений с ритмом и темпом музыки; выполнение комплексов ритмической гимнастики, включающих серии общеразвивающих упражнений из исходных положений стоя, сидя, лежа (упражнения с движениями рук, ног, туловища), различные прыжковые упражнения, упражнения на расслабление и регуляцию дыхания, имитационные упражнения, танцевальные упражнения (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, простейшие сочетания изученных танцевальных шагов).

#### **Элементы акробатики**

Подводящие упражнения: к кувырку вперед; из упора присев кувырок вперед в упор присев со страховкой и без; подводящие упражнения к стойке на лопатках; стойка на лопатках из положения лежа на спине; из упора согнувшись, выпрямляясь, удержать равновесие на правой (левой) ноге, руки вперед — вверх; прыжок вверх прогнувшись.

**Профилактические и коррекционные упражнения:** для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднятие рук в стороны и вверх, приседания; стоя у

стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; с грузом на голове (150—200 г) поднимание на носки, полуприсед, передвижение шагом по полу; для укрепления свода стопы: скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; ходьба на носках (ноги прямые); ходьба на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь); ходьба на пятках; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); для развития координации движений: маховые движения правой рукой вперед-назад с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении (аналогично движениям рук при ходьбе); одновременное отведение правой руки вперед и левой ноги назад и наоборот; комплексы упражнений разной координационной сложности; профилактические и специальные дыхательные упражнения: имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе;

Медленное поднимание рук через стороны вверх — вдох, опускание рук вниз, скрестив перед собой, — выдох с произнесением звука шш-шш-шш; из положения сидя, руки на поясе, отведение правой руки в сторону — назад с поворотом туловища в ту же сторону — вдох, возвращение в исходное положение — продолжительный выдох, то же в левую сторону; для формирования тонких движений пальцев рук:

Комплексы упражнений пальчиковой гимнастики: «В гости», «Домик», «Дружба», «Дом и ворота» и др.

**Лыжная подготовка:** построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; переноска лыж в руках; укладка лыж на снег; повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж; передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; спуск на лыжах со склона до 15°; подъем на лыжах по склону ступающим шагом; передвижение в медленном темпе до 800 м.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Лыжные рельсы», «Лыжный поезд», «Кто самый быстрый?», «Не задень!», «Лыжные буксиры», «Лыжные дуэты».

### **Элементы спортивной деятельности .Сведения о спорте**

Сведения об истории возникновения различных видов спорта, их названий. Ознакомление с элементарными правилами некоторых спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) и правилами проведения соревнований.

**Игровые задания с элементами спортивных игр:** баскетбол: «Слушай сигнал», «Передал — садись!», «Гонка мячей»; волейбол: «Вперед—назад», «Навстречу через сетку», «Эстафеты с мячом», «Мяч соседу», «Метание в цель», «Кто точнее?»; футбол: «У кого больше мячей?», «Кузнечики», «Мяч соседу», «Летящий мяч».

### **Легкая атлетика**

Правила поведения учащихся на занятиях по легкой атлетике.

**Ходьба и бег:** ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка, горка матов), перешагивая и наступая на них; быстрый бег парами, группами на расстояние до 30 м; бег в медленном темпе до 2,5 мин, в сочетании с ходьбой до 4 мин.

**Подвижные игры:** «Поезд», «Самолеты», «Принеси предмет!».

**Прыжки:** прыжки на месте с поворотом на 90°; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега, толчком одной ноги и приземляясь на обе ноги (длина разбега 5—6 м); прыжки в высоту с прямого разбега, толчком одной ноги с мягким приземлением на обе ноги (высота веревочки до 40 см).

**Подвижные игры:** «Поймай комара!», «С кочки на кочку».

**Метание:** метание малого мяча или мешочка с песком на дальность; метание набивного мяча (масса 1 кг) двумя руками из-за головы на расстояние 3—4 м.

**Подвижные игры:** «Охотники и утки», «Медведь и пчелы».

## 4 КЛАСС

**Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни (в процессе уроков)**

Понимание ответственности каждого за свое здоровье. Правильное дыхание при длительных физических нагрузках (бег, ходьба на лыжах). Значение и важность правильного выбора здоровой пищи и регулярных физических упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения**

**Ходьба:** разновидности ходьбы (на носках, на пятках, прогнувшись; в полуприседе и в приседе); с высоким подниманием бедра; обычная и на носках в коридоре шириной до 30 см; с изменением направления; в разных построениях.

**Бег:** широким шагом; наперегонки в парах и группами; равномерный медленный; в чередовании с ходьбой (15 м — ходьба, 25 м — бег); с ускорением.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Занимай свои места!», «Ходьба гуськом», «Мыши и кот», «Птицы в гнездах», «Поезд», «Сумей догнать!», «Вызов номеров».

**Упражнения в равновесии:** ходьба по гимнастической скамейке с заданиями; ходьба по гимнастической скамейке прямо и боковыми приставными шагами с перешагиванием через предметы высотой до 25 см; повороты на скамейке направо, налево; приседание на скамейке и переход в упор присев.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Переправа», «Через ручей», «Повернись — не упади!», «Стоп!».

**Лазанье:** на четвереньках по наклонной плоскости гимнастической скамейки, установленной под углом до 30°, вверх; подползание под шнур, веревку, дугу (высота до 40 см); перелезание через предметы (высота до 80

см) и лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами; лазанье по канату произвольным способом на высоту до 1,5—2 м.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Смелые верхолазы», «Не оставайся на полу!», «Медведь и пчелы», «Ловля обезьян».

**Прыжки:** прыжки на месте на обеих ногах с поворотом на 90° и 180°; с высоты (до 70 см) с приземлением на горку матов; впрыгивание на мягкое препятствие (высота до 50 см); перепрыгивание через препятствия шириной и высотой до 25 см; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Лиса и куры», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Удочка», эстафеты с прыжками.

**Упражнения с большим мячом:** подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока; перебрасывание мяча по кругу вправо, влево; перебрасывание мяча в парах на расстоянии 3—4 м способами снизу, из-за головы, от груди; ведение мяча в ходьбе.

**Упражнения с малым мячом:** подбрасывание мяча и ловля его одной рукой; отбивание мяча двумя руками, одной рукой; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 4—6 м; ловля мяча после дополнительного движения (хлопок в ладоши перед грудью, за спиной).

**Метание:** метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель (1 1 м) на высоте до 3 м, с расстояния до 6 м; метание малого мяча и мешочка с песком в горизонтальную цель (ширина цели до 2 м), с расстояния до 8 м; метание мяча и других предметов на дальность по коридору шириной до 10 м.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Мяч по кругу», «Передача мячей», «Кто дольше не уронит?», «Гонка мячей в шеренгах», «Переброска мячей», «Мяч через веревочку», «По наземной мишени», «Сбей булаву!», «Вертикальная мишень», «Охотники и утки».

#### **Дифференцированная двигательная деятельность**

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами:** положение рук к плечам, перед грудью; сгибание и разгибание рук из положения руки в стороны, вперед, вверх; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их в положении сидя, лежа; наклоны туловища вперед с различными положениями рук, вправо, влево со скольжением рук вдоль туловища; комплексы утренней гимнастики; упражнения с движениями рук, ног, туловища с использованием стандартного и нестандартного оборудования и инвентаря.

**Пространственные ориентировки и строевые упражнения:** ориентировка относительно самих учащихся и по ориентирам; перестроение из одной шеренги в две (по распоряжению учителя), в круг из колонны по одному; повороты направо, налево переступанием; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне по одному; выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «По порядку рассчитайся!», «На 1—2-й рассчитайся!».

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Быстро в круг!», «Слушай командира!», «Слушай сигнал!».

**Элементы ритмической гимнастики:** выполнение комплексов упражнений с заданным музыкальным сопровождением, включающих упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы из положений стоя, сидя, лежа; танцевальные упражнения (простейшие сочетания изученных танцевальных шагов); имитационные, прыжковые и беговые упражнения; упражнения на восстановление дыхания.

**Элементы акробатики:**

Из упора присев кувырок вперед до упора присев со страховкой и без нее; стойка на лопатках из положения лежа на спине; стойка на лопатках перекатом назад из упора присев (со страховкой); из упора присев кувырок назад до упора присев со страховкой.

Профилактические и коррекционные упражнения: для формирования правильной осанки: стойка с грузом на голове с положением рук на поясе, вверх, в стороны, вперед, назад; из положения лежа на животе, руки согнуты, подбородок касается кистей, поднимать и опускать голову и плечи; то же, но руки вывести вверх; лежа на животе, опора на предплечья, поднимать правую (левую) ногу; то же, но поднимать обе ноги; для укрепления свода стопы: сидя на гимнастической скамейке продольно, руки на поясе, ноги прямые, сгибать и разгибать стопы; в том же положении вращать стопы вправо, влево; для развития координации движений: движения правой рукой вверх-вниз, сгибая ее в локтевом суставе, с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении; одновременное отведение правой руки в правую сторону и левой ноги в левую сторону и наоборот; одновременное поднимание согнутой в локте правой руки и согнутой в колене левой ноги и наоборот; профилактические и специальные дыхательные упражнения: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на грудной клетке пальцами вперед, отвести локти назад — вдох, наклониться вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажимами кистей рук на ребра с произнесением звука оо-оо-оо; стоя на четвереньках, голову приподнять, спину прогнуть в пояснице — вдох, голову опустить, спину выгнуть дугой вверх — продолжительный выдох с произнесением звуков ф-рр-ф-рр; имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе; для формирования тонких движений пальцев рук: любые комплексы упражнений пальчиковой гимнастики.

**Лыжная подготовка:** перестроение из шеренги в колонну; повороты на месте вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по учебной лыжне; спуск с пологого склона и подъем на склон наискось и прямо «лесенкой»; передвижение в медленном темпе до 1 км.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Быстрый лыжник», «Лыжная эстафета», «Кто быстрее?», «Живой конвейер».

**Элементы спортивной деятельности .Сведения о спорте**

Понимание спортивных терминов, использование их в речи (виды спорта, спортивные площадки, спортсмены).

Знание и выполнение элементарных правил некоторых спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), знание элементарных правил проведения соревнований.

**Игровые задания с элементами спортивных игр.** Баскетбол: «Быстрая передача», «Мяч ловцу», «Мяч в корзину»; волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку», «Вперед-назад», «Борьба за мяч»; футбол: «Мяч в сетку», «Порази цель!», «Послушный мяч», «Кто больше?».

#### **Легкая атлетика**

Ходьба и бег: ходьба с замедлением и ускорением; ходьба крадучись с высоким подниманием бедра, на носках; высокий старт; бег на 30 м на скорость в парах; бег в умеренном темпе до 3 мин, в сочетании с ходьбой до 5 мин.

**Подвижные игры:** «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Поезд».

**Прыжки:** прыжки на месте на обеих ногах с поворотом на 90° и 180°; прыжки ноги скрестно, ноги врозь; прыжки в длину с места на результат; прыжки в длину с разбега (длина разбега 6—7 м); прыжки в высоту с места и с прямого разбега с мягким приземлением (высота веревочки до 50 см).

**Подвижные игры:** «Кто лучше прыгнет?», «С кочки на кочку», «Поймай комара!».

**Метание:** метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой на результат способом из-за головы; метание набивного мяча (масса 1 кг) двумя руками из-за головы на расстояние 5—6 м.

**Подвижные игры:** «Брось за флажок!», «Мяч водящему», «Охотники и зайцы».

**7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

| Тема урока  | Содержание   |
|---|--|
| Знания о физической культуре  |  |
| Физическая культура   | Самоконтроль во время занятий физической культурой.<br>Туризм. Первая помощь.<br>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.                         |
| Из истории физической культуры  | История спорта и физической культуры через историю семьи.  |
| Физические упражнения   | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.<br>Физическая нагрузка.  |
| 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 мероприятий в режиме дня. |
| Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | Составление сравнительной таблицы(1–2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).  |
| Самостоятельные игры и развлечения  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.   |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность   | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.<br>Комплексы дыхательных упражнений.                             |

|  |   |
|--|---|
|  | Гимнастика для глаз.  |
| Гимнастика с основами акробатики                 |   |
| Акробатика.<br>Строевые упражнения               | Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.<br>Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2–3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.<br>Инструктаж по ТБ. |
| Висы.<br>Строевые упражнения                     | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.<br>Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры.<br>Развитие силовых способностей.  |
| Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня.<br>Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.  |
| Лёгкая атлетика                                  |   |
| Ходьба и бег                                     | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.   |
| Прыжки   | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с   |

|  |  |
|--|--|
|  | прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.  |
| Метание  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.  |
| Лыжные гонки   |  |
| Лыжная подготовка  | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.   |
| Подвижные и спортивные игры  | ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– подвижные игры на основе баскетбола</li> <li>– подвижные игры на основе мини-футбола</li> <li>– подвижные игры на основе бадминтона</li> <li>– подвижные игры на основе настольного тенниса</li> <li>– подвижные игры и национальные виды спорта народов России</li> <li>– плавание</li> <li>– по выбору учителя</li> </ul> | Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. |
| Подготовка и проведение  | Развитие сообразительности, ловкости,  |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| соревновательных мероприятий | быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре. |
|------------------------------|--|

## 8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации программного содержания используются учебно – методический комплекс:

1. В.И. Лях Физическая культура, 1-4 класс, просвещение, 2014/2016
2. Т.В. Петрова Физическая культура, 1-2 класс, Вента – Граф, 2011
3. А.П. Матвеев, физическая культура. 3-4 класс, просвещение, 2010
4. К.Р. Мамедов, физическая культура, 1-4 классы, спец.мед. группа, Волгоград, 2014
5. Д.А. Коляда, комплексная программа по ЗОЖ младших школьников, Волгоград, «Учитель», 2012

| Цифровые образовательные ресурсы. Экранно-звуковые средства   | Средства ИКТ   | Учебно-практическое оборудование  |
|---|--|---|
| <p>1. Аудиозаписи в соответствии с программой обучения</p> <p>2. Видеофильмы, соответствующие тематике программы по физической культуре. (по возможности)</p> <p>3. Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по физической культуре.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классная доска</li> <li>- Интерактивная доска</li> <li>- Компьютер</li> </ul> | <p><b>Лёгкая атлетика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беговая дорожка</li> <li>- сектор для прыжка в длину с разбега;</li> <li>- сектор для метания малого мяча на дальность;</li> <li>- набивные мячи 1 кг., 2 кг.;</li> <li>- эстафетные палочки;</li> <li>- теннисные мячи;</li> <li>- нагрудные номера;</li> <li>- фишки;</li> <li>- сектор для прыжка в высоту;</li> <li>- кегли;</li> <li>- барьеры легкоатлетические.</li> </ul> <p><b>Лыжная подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лыжи;</li> <li>- лыжные ботинки;</li> <li>- лыжные палки;</li> <li>- лыжная трасса.</li> </ul> <p><b>Гимнастика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические маты;</li> </ul> |

| Цифровые образовательные ресурсы. Экранно-звуковые средства | Средства ИКТ | Учебно-практическое оборудование  |
|---|--------------|---|
|   |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>-обручи;</li> <li>-гимнастические палки;</li> <li>-гимнастические коврики;</li> <li>-скакалки;</li> <li>-гантели;</li> <li>-гимнастическая скамейка;</li> <li>-канат;</li> <li>-гимнастическая стенка;</li> <li>-низкая перекладина;</li> <li>-гимнастический конь;</li> <li>-гимнастический козёл;</li> <li>-гимнастическое бревно;</li> <li>- мягкий модуль;</li> <li>-фитнес мяч.</li> </ul> <p><b>Подвижные и спортивные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ракетка для бадминтона;</li> <li>-мяч для занятий аэробикой;</li> <li>-фишки, кегли;</li> <li>-сетка для мячей;</li> <li>-мяч резиновый маленький;</li> <li>-мяч резиновый детский;</li> <li>-мяч игольчатый (маленький);</li> <li>-эстафетная палочка;</li> <li>-волейбольный мяч;</li> <li>-футбольный мяч;</li> <li>-баскетбольный мяч;</li> <li>-мягкий модуль;</li> <li>-баскетбольный щит;</li> <li>-сетка волейбольная;</li> <li>-сектор для игры бадминтон;</li> <li>- стол теннисный.</li> </ul> |