

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №2»

Утверждено

приказ по гимназии № 065
от «01» сентября 2017 г.
директор МАОУ Гимназия №2
Штейнберг И. Г.



Рассмотрено

на заседании МО
протокол № 1
«30» августа 2017 г.

Рабочая программа

по _____ физической культуре _____
класс _____ 3-4 _____
учебный год _____ 2017-2018 _____
учителя _____ Акулова Е.Е., Андронов А.В.,
Кожемякина Н.А., Сущенко П.Е. _____

Красноярск
2017 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 3-4-х классов МАОУ Гимназия №2 на 2017-2018 учебный год является нормативным документом, предназначенным для реализации требований к минимуму содержания обучения и уровню подготовки обучающегося по предмету «Физическая культура».

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Госстандарта начального общего образования, на основе Примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» (для четырехлетней начальной школы) Б.Б. Егорова, Ю.Е. Пересадиной, рекомендованной Министерством образования и науки РФ и соответствующей федеральному компоненту государственного стандарта начального общего образования 2011 года (Образовательная система «Школа 2100». Сборник программ. Дошкольное образование. Начальная школа. – М.: Баласс, 2011).

Данная рабочая программа разработана в соответствии с целями и задачами Программы развития МАОУ Гимназия №2 (требования социального заказа, требования к выпускнику, цели и задачи образовательного процесса, особенности учебного плана школы), в соответствии с методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ по разработке рабочих программ, а также в соответствии с Положением о рабочей программе педагога гимназии №2.

1.1 Актуальность изучения предмета «Физическая культура»

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 определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека.

Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, ориентируется на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «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;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.2 Ценностные ориентиры 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.

1.3 Цели и задачи обучения по предмету

целью деятельности в рамках рабочей программы по физической культуре является Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4 Формы и методы организации деятельности участников:

В программе используются следующие формы и методы организации деятельности учащихся:

- индивидуальная/парная/групповая работа;
- эстафеты;
- подвижные игры;
- соревнования;
- праздники.

1.5 Формы контроля и оценки достижений учащихся:

В рамках Образовательной системы «Школа 2100» используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями Госстандарта учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Контроль и оценка применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Особого внимания заслуживают систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемые при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни. При оценке достижений учеников в большей мере ориентируемся на индивидуальные темы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнении усреднённых учебных количественных нормативов.

1.6 Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» и Базисным учебным планом МАОУ Гимназия №2 на 2017-2018 учебный год на предметную область «Физическая культура» выделяется 68 ч. Данная рабочая программа направлена на реализацию программного материала по физическому совершенствованию при 2-х часовой нагрузке.

2. Основное содержание

2.1 Учебно-тематический план

Раздел программы	3-й класс	4-й класс
I часть		
Знания о физической культуре	В процессе урока	
Способы физкультурной деятельности		
Физическое совершенствование	48	48
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	
2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
– гимнастика с основами акробатики	12	12
– лёгкая атлетика	10	10
– лыжные гонки	10	10
– подвижные и спортивные игры	10	10
II часть	26	26
1. Подвижные игры с элементами спорта:	18	18
– подвижные игры на основе баскетбола, мини-футбола		
– подвижные игры и национальные виды спорта народов России		
2. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	8	8
Итого:	68	68

2.2 Содержание программного материала 3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической История спорта и физической культуры через историю семьи.

Физические упражнения Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Составление сравнительной таблицы (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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность .

Гимнастика с основами акробатики 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. 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. Инструктаж по ТБ. 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. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.

Легкая атлетика Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Много-скоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. 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 Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования. При неблагоприятных погодных условиях раздел «Лыжная подготовка» заменяется разделами «Подвижные игры» и «Кроссовая подготовка»

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. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Содержание программного материала 4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

Физические упражнения Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Спортивно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств. ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.

Легкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки При неблагоприятных погодных условиях раздел «Лыжная подготовка» заменяется разделами «Подвижные игры» и «Кроссовая подготовка»

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Подвижные и спортивные игры

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

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

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

Футбол – владение мячом; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

2.3 Календарно – тематическое планирование

(см. в Приложении)

3. Требования к уровню подготовки

Уроки «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

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».

3.1 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего 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;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности

и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3.2 Уровень физической подготовленности (См. Приложение)

4. Учебно-методическое обеспечение учебного процесса

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. Начальная школа. В 2х ч. Ч.2 – 3 изд., перераб. – М.: Просвещение, 2010
2. Программа «Физическая культура» (для четырехлетней начальной школы) Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына.
3. Программа обеспечена УМК по физической культуре для 1–4 кл. издательства «Баласс». Авторы: Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1 (1-2 классы). – М.: Баласс, 2011 г.

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Технические средства обучения (ТСО)

— Музыкальный центр

Учебно-практическое оборудование

— Бревно напольное (3 м)

— Козел гимнастический

— Перекладина гимнастическая

— Стенка гимнастическая

— Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)

— Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

— Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные

— Палка гимнастическая

— Скакалка детская

— Мат гимнастический

— Акробатическая дорожка

— Коврики: гимнастические, массажные

— Кегли

— Обруч пластиковый детский

— Планка для прыжков в высоту

— Стойка для прыжков в высоту

— Дорожка разметочная для прыжков

— Рулетка измерительная

— Щит баскетбольный тренировочный

— Волейбольная стойка универсальная

— Сетка волейбольная

— Аптечка

Игры и игрушки

— Стол для игры в настольный теннис

— Сетка и ракетки для игры в настольный теннис

— Футбол

— Шахматы (с доской)

— Шашки (с доской)

— Контейнер с комплектом игрового инвентаря

5. Список литературы

1. Примерные программы начального общего образования. В 2х ч. Ч.1. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2009
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2х ч. Ч.2 – 3 изд., перераб. – М.: Просвещение, 2010
3. А.Г.Асмолов, Г.В.Бурменская, И.А.Володарская и др. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. 2 изд.- М.: Просвещение, 2010
4. Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына. Физическая культура. 1-2 класс.
5. Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына. Физическая культура. 3-4 класс.
6. Журнал «Физическая культура в школе»
7. «Методика физического воспитания»

8. «Физическая культура в школе»- библиотека учителя .

Уровень физической подготовленности

Контрольные нормативы по физической подготовленности для оценки прохождения отдельных тем программного материала.

Гимнастика.

тест	Сгибание и разгибание туловища за 30с, кол-во раз						Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин.						Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз,			Лазание по канату 4 м, сек					
	Девочки			Мальчики			Девочки			Мальчики			Мальчики			Девочки			Мальчики		
Класс/оценка	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	15	11	7	15	11	7															
2	16	12	9	18	12	9															
3	18	15	12	20	15	12															
4	20	17	15	22	17	15	60	50	45	60	50	45	1								
5	21	18	16	24	21	18	80	75	65	80	75	65	2	1		12	б/у		10	б/у	
6	23	20	18	26	23	20	95	85	75	100	90	80	3	2		11	14	б/у	9,5	11	б/у
7	25	22	19	28	25	22	100	90	80	105	95	85	5	3	1	10	12	14	9	10	11,5
8	27	24	20	30	27	24	105	95	85	110	100	90	7	4	2	9	11	13	8	9	10,5
9	30	25	22	32	28	25	110	100	90	120	110	100	10	6	4	8,5	10	12	7	8	10
10	32	27	24	35	30	28	120	105	95	130	120	110	12	8	5	8	9	11	6	7	9
11	35	29	27	38	33	30	130	110	100	140	130	120	15	10	7	7,9	8,5	10	5	6	8

Лёгкая атлетика.

Прыжковые упражнения.

тест	Прыжок в высоту с разбега, см						Прыжок в длину с разбега, см						Многоскоки 8 прыжков, м						Тройной прыжок с места, см					
пол	Девочки			Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки			Мальчики		
Класс/оценка	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1													8	7	4	8	7	4						
2													9	7	5	9	7	5						
3													12	9	7	12,5	9	7						
4	95	90	70	100	90	80	260	220	180	300	260	220	13	10	8	14	11	8,5						
5	105	95	80	110	100	85	300	260	220	340	300	260							400	350	320	470	440	400
6	110	100	85	115	110	90	330	280	230	360	330	270							430	380	350	530	500	450
7	110	100	90	125	115	100	350	300	240	380	350	300							470	420	380	580	550	490
8	115	105	95	130	120	105	360	310	270	420	380	320							500	450	400	620	590	550
9	115	110	100	135	125	115	380	350	300	450	410	370							520	470	420	670	630	580
10	120	115	105	140	130	120	390	360	320	470	440	410							550	500	460	700	670	620
11	120	115	110	145	135	125	400	370	340	500	470	430							580	520	500	750	700	650

Метания.

тест	Малый мяч, м						Набивной мяч из-за головы из и.п. – сед ноги врозь, м **						Граната 700г., м		
пол	Девочки			Мальчики			Девочки			Мальчики			Мальчики		
Класс/оценка	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1							4	3,6	3	4,5	4	3,5			
2							4,5	3,8	3,3	5,3	4,8	4,3			
3							4,1	3	2,5	4,5	4	3,5			
4	17	15	12	27	22	18	4,3	3,5	3	4,8	4,2	3,8			
5	21	17	14	34	27	20	3,8	2,9	2,2	4,5	4	3,3			
6	24	19	16	37	30	23	4,4	3,5	2,6	5,5	5	4,6			
7	27	22	18	39	32	25	4,8	3,9	3	6,7	6,1	5,5			
8	28	23	20	42	37	28	5,5	4,5	3,6	8,2	7,6	7			
9	30	25	22	45	40	32	5,8	4,8	4	9,1	8,5	7,9			
10	32	27	24				6	5,3	4,4	10	9,6	9,2	32	26	22
11	34	29	25				6,2	5,5	5	11	10	9,5	38	32	26

Беговые упражнения. Спринт.

тест	Челночный бег 3x10 м., сек,						60 м, сек						100м, сек						400м. сек						
	Девочки			Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки			Мальчики			
Класс/оценка	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
1	10,8	11,3	12,0	10,5	10,8	11,2																			
2	10,4	10,8	11,5	9,8	10,2	10,6														102	107	114	100	105	110
3	9,6	10,4	11,0	9,1	9,8	10,4	11,3	11,8	12,8	10,8	11,6	12,5								100	104	110	98	102	106
4	9,2	9,8	10,4	8,8	9,4	10,0	10,8	11,4	12,2	10,5	11,4	12,0								98	102	108	94	100	103
5							10,4	11,0	11,8	10,0	10,6	11,2								94	98	100	88	93	97
6							10,2	10,5	11,2	9,8	10,3	11,0								88	93	97	83	88	93
7							9,8	10,4	11,0	9,4	10,1	10,6								86	91	95	80	84	88
8							9,7	10,2	10,7	8,8	9,6	10,5								84	90	93	75	80	84
9							9,4	10,0	10,5	8,4	9,2	9,8	16,9	17,6	18,2	14,8	15,3	15,9	82	87	91	70	75	78	
10													16,5	17,0	17,8	14,4	14,8	15,5	80	85	89	66	72	74	
11													15,9	16,6	17,3	14,0	14,4	14,9	78	83	87	65	70	72	

Беговые упражнения. Выносливость.

тест	1000 м, мин.сек						2000м, сек						3000м, мин.сек			Непрерывный бег, мин									
	Девочки			Мальчики			Девочки			Мальчики			Мальчики			Девочки			Мальчики						
Класс/оценка	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
1																			8	6	4	8	6	4	
2	Без учёта времени																		10	8	6	10	8	6	
3	Без учёта времени																		12	10	8	12	10	8	
4	5.45	6.00	6.15	5.00	5.30	6.00													14	12	10	14	12	10	
5	5.30	5.55	6.00	4.30	5.10	5.40	Без учёта времени													15	13	11	16	14	12
6	5.15	5.40	5.55	4.20	4.50	5.20	Без учёта времени													16	14	12	18	16	14
7	5.00	5.30	5.45	4.15	4.30	4.50	Без учёта времени													17	15	13	20	18	16
8	4.45	5.15	5.30	4.00	4.15	4.40	11.0	12.40	13.50	10.0	10.40	11.40							18	16	14	22	20	18	
9	4.30	4.45	5.15	3.55	4.00	4.30	10.20	12.0	13.0	9.20	10.0	11.0	15.0	16.0	17.0	20	18	15	25	22	20				
10				3.45	3.55	4.10	10.10	11.40	12.40				14.30	15.15	16.30	23	20	17	28	24	22				
11				3.30	3.45	4.00	10.0	11.30	12.20				13.0	14.45	16.0	25	21	18	30	26	23				