

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
протокол от «30» августа 2018г. №1

Утверждаю



Директор  
Пришненская средняя школа №27  
*Митяева* А.Н. Митяева  
приказ от 31.08.2018 № 174

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пришненская средняя школа №27»**

**Рабочая программа**

по предмету физкультура 1 класс

Учитель: Щербина Денис Сергеевич

2018/2019 уч.год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 1 классов составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре, на основе программы рекомендованной Министерством образования Российской Федерации на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов» (2011г.), авторов Ляха В.И. и Зданевича А.А.. Программа рассчитана на 102 часа в год исходя из 3-х часовой нагрузки в неделю.

Целью начального общего образования и основного общего образования с учетом специфики физической культуры является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

## **Общая характеристика учебного предмета**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

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.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения физической культуры**

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (мальчики)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4
			9	6,8	6,7-5,7	5,1
			10	6,6	6,5-5,6	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1
			9	10,2	9,9-9,3	8,8
			10	9,9	9,5-9,0	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более
			8	110	125-145	165
			9	120	130-150	175
			10	130	140-160	185
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100
			8	750		более
			9	800	800-950	1150
			10	850	850-1000 900-1050	1200 1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более
			8	1	3-5	7,5
			9	1	3-5	7,5
			10	2	4-6	8,5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	7	1	2—3	4 и выше
			8	1	2—3	4
			9	1	3—4	5
			10	1	3—4	5

#### Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (девочки)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее
			8		7,2-6,2	
			9	7,3	6,9-6,0	5,6
			10	7,0 6,6	6,5-5,6	5,3 5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8		10,7-10,1	
			9	11,2	10,3-9,7	9,7
			10	10,8 10,4	10,0-9,5	9,3 9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	90 и менее	110-130	150 и более
			8		125-140	
			9	100	135-150	155
			10	110 120	140-155	160 170
4	Выносливость	6-минутный	7	500 и	600-800	900 и

		бег, м	8 9 10	менее 550 600 650	650-850 700-900 750-950	более 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
6	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	7 8 9 10	2 и ниже 3 3 4	4—8 6—10 7—11 8—13	12 и выше 14 16 18

### Система оценки планируемых результатов

Оценивание результатов учащихся по предмету «Физическая культура» осуществляется во время текущего, тематического и итогового контроля.

Текущий контроль позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за урок оценки в один поурочный балл.

Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а самодвижение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования - в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

**Тематический контроль** – это оценивание выполнения упражнений во время учётных уроков после прохождения соответствующей темы: учёт по бегу на 30 м, 60 м, 1 км; учёт по выполнению строевых команд, акробатических элементов отдельно и в комбинации; учёт по выполнению строевых команд, висов, подтягиванию в висах.

**К тематическому контролю** отнесено выполнение контрольных упражнений, указанных в табл. 1, 2 в начале учебного года.

**Итоговый контроль** включает выполнение контрольных упражнений в конце года.

Используемый для контроля материал: комплексная программа физического развития учащихся 1-11 классов.

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

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

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

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

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

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### **Оценка техники выполнения контрольных упражнений, указанных в таблицах 1, 2 осуществляется согласно уровням:**

«5» - высокий уровень,

«4» - средний уровень,

«3» - низкий уровень.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий

### **Содержание учебного предмета**

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с двигательной деятельностью: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» разработано 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, 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.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с

основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

В разделе «Общеразвивающие упражнения» предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В рабочей программе выстроена система учебных занятий (уроков) и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение, что представлено в табличной форме ниже.

Формы контроля:

- тестирование уровня физической подготовленности;
- зачетные уроки
- уроки сдачи учебных нормативов

*Распределение учебного времени на различные виды программного материала в 2 классе*

№	Название раздела программы	Количество часов
		Класс
		2
1	Теория физической культуры	6
2	Гимнастика с основами акробатики	52
3	Легкая атлетика	16
4	Лыжная подготовка	12
5	Подвижные игры	16
6	Плавание	-
	Всего	102

**Тематическое планирование по физической культуре с определением основных видов учебной деятельности обучающихся для 1 класса**

**Количество часов в неделю: 3 часа**

**Годовое количество часов:** 102 часа

**УМК учащихся:** «Ура, физкультура!» 2-4 классы, под ред. Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев - М.«Просвещение», 2011.

**УМК учителя:** «Физическая культура. 2 класс»: Ляха В.И. и Зданевича А.А Учитель, 2009.

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Примечание
<b>И четверть</b> <b>Легкая атлетика (5 часов)</b>			
1	Вводный инструктаж по охране труда при занятиях в спортивном зале ИОТ-023-2014. Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке. Когда и как возникла физическая культура и спорт.	1	
2	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место». Современные Олимпийские игры. <i>Комбинированный.</i>	1	
3	Освоение строевых упражнений Подвижная игра «Поймай меня». Что такое физическая культура. <i>Комбинированный.</i>	1	
4	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте. <i>Комбинированный</i>	1	
5	Прыжки на одной и двух ногах на опору вверх . Твой организм. Подвижная игра «Смена мест». Основные части тела человека. <i>Изучение нового материала</i>	1	
6	Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики». Основные части тела человека. <i>Комбинированный</i>	1	
7	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки» <i>Комбинированный</i>	1	
8	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». <i>Комбинированный</i>	1	
9	Основы знаний о физкультурной деятельности <i>(теоретический раздел)</i> <i>Изучение нового материала</i>	1	
10	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» <i>Комбинированный</i>	1	
11	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» <i>(со скакалкой Комбинированный)</i>	1	
12	Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов <i>Изучение нового материала</i>	1	
13	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры). <i>Комбинированный</i>	1	
14	Организационные приемы и навыки	1	



	с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике <b>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</b>		
15	Разучить разминку с массажными мячами («ежиками»). Разучить технику выполнения кувырка назад. Круговая тренировка. П/и – «Играй, мяч не теряй».	1	
16	Закрепить разминку с малыми мячами. Упражнения на внимание. К/т – подъем туловища из положения лежа за 30 сек. П/и – «Ловистучи».	1	
17	Разучить разминку с обручами среднего размера. Упражнения на внимание. К/т – наклон вперед из положения стоя. П/и – «Бездомный заяц». <b>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</b>	1	
18	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки» <i>Комбинированный</i>	1	
19	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза» <i>Комбинированный</i>	1	
20		1	
21	Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» <i>Совершенствование</i>	1	
22	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом <i>Совершенствование</i>	1	
23	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях <i>Комбинированный</i>	1	
24	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса <i>Изучение нового материала</i>	1	
25	Обучение висам на перекладине и шведской стенке. <i>Изучение нового материала</i>	1	
26	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата <i>Комбинированный</i>	1	
27	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка» <i>Изучение нового материала.</i>	1	
<b>II четверть</b> <b>Гимнастика (15 часов)</b>			
28	Инструктаж по Т.Б. и О.Т. ИОТ 039-2008. Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна» <i>Комбинированный</i>	1	
29	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка». <i>Комбинированный</i>	1	
30	Прыжки	1	

	со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко». <i>Комбинированный</i>		
31	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в раз ных ситуациях. <i>Комбинированный.</i>	1	
32	Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений <i>Комбинированный</i>	1	
33	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке <i>Комбинированный</i>	1	
34	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья <i>Изучение нового материала</i>	1	
35	Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах <i>Изучение нового материала</i>	1	
36	Температурный режим занятий на лыжах <i>Изучение нового материала</i>	1	
37	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно <i>Изучение нового материала</i>	1	
38	Повороты переступанием на месте <i>Изучение нового материала</i>	1	
39	Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах <i>Изучение нового материала</i>	1	
40	Передвижение скользящим шагом без палок <i>Изучение нового материала</i>	1	
41	Передвижение скользящим шагом с палками <i>Комбинированный</i>	1	
42	Движение ступающим шагом в подъем от 5–8° <i>Изучение нового материала</i>	1	
43	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке. <i>Изучение нового материала</i>	1	
44	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу. <i>Комбинированный</i>	1	
45	Закрепление материала по эстафетам с надеванием и лыж снятием . <i>Комбинированный</i>	1	
46	Встречные эстафеты. <i>Комбинированный</i>	1	
47	Эстафеты с поворотом вокруг флажка. <i>Комбинированный</i>	1	
48	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м <i>Комбинированный</i>	1	
<b>Шчетверть</b> <b>Лыжная подготовка (12 часов)</b>			
49	Т.б Кроссовая подготовка. <i>Комбинированный</i>	1	
50	Подвижные игры на развитие координации. <i>Комбинированный</i>	1	
51	Техника безопасности и правила поведения. <i>Комбинированный</i>	1	

52	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны). <i>Изучение нового материала</i>	1	
53	Подвижные игры – названия и правила. <i>Комбинированный</i>	1	
54	Строевые упражнения <i>Комбинированный</i>	1	
55	Метание теннисного мяча, развитие выносливости <i>Комбинированный</i>	1	
56	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. <i>Совершенствование</i>	1	
57	Развитие выносливости и быстроты <i>Совершенствование</i>	1	
58	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 x 9 м), гибкости. <i>Комбинированный</i>	1	
59	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание <i>Комбинированный</i>	1	
60	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка» <i>Комбинированный</i>	1	
61	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель <i>Совершенствование</i>	1	
62	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля <i>Комбинированный</i>	1	
63	Развитие общей выносливости. <i>Совершенствование</i>	1	
64	Круговые эстафеты до 20 м <i>Комбинированный</i>	1	
65	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место». <i>Урок-игра.</i>	1	
66	Эстафеты и подвижные игры. <i>Урок- игра</i>	1	
67	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами <i>Комбинированный</i>	1	
68	Прыжки через скакалку <i>Комбинированный</i>	1	
69	Броски и ловля мяча в парах <i>Комбинированный</i>	1	
70	Разновидности бросков мяча одной рукой <i>Комбинированный</i>	1	
71	Прыжки через скакалку <i>Комбинированный</i>	1	
72	Ведение мяча на месте и в движении <i>Комбинированный</i>	1	
73	Броски мяча в кольцо способом «снизу» <i>Комбинированный</i>	1	
74	Разминка с мячом. Волейбольные упражнения: выполнение нижней подачи. Закрепить прыжок в высоту спиной вперед. П/и – «Поймай подачу».	1	
75	Броски мяча в кольцо способом «сверху» <i>Изучение нового материала</i>	1	
76	Подвижная игра с мячом «Охотники	1	

	и утки» <i>Комбинированный</i>		
77	Стойка на лопатках <i>Изучение нового материала</i>	1	
78	Тестирование в наклоне вперед из положения стоя <i>Комбинированный</i>	1	
<b>IV четверть</b>			
<b>Подвижные игры Гимнастика (13 часов)</b>			
79	Инструктаж по Т.Б. и О.Т. ИОТ 035-2008. Упражнение на выносливость <i>Комбинированный</i>	1	
80	Повторение акробатических элементов <i>Комбинированный</i>	1	
81	Повторение техники прыжка в длину с места <i>Комбинированный</i>	1	
82	Тестирование в прыжке в длину с места <i>Комбинированный</i>	1	
83	Повторение акробатических элементов. Личная гигиена. <i>Комбинированный</i>	1	
84	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа . основные внутренние органы. <i>Комбинированный</i>	1	
85	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Мышцы. <i>Комбинированный</i>	1	
86	Упражнения на уравнивание предметов <i>Комбинированный</i>	1	
87	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд <i>Комбинированный</i>	1	
88	Баскетбольные упражнения. Осанка. <i>Комбинированный</i>	1	
89	Упражнения на уравнивание предметов <i>Комбинированный</i>	1	
90	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча. Сердце и кровеносные сосуды. <i>Комбинированный</i>	1	
91	Тестирование в беге на скорость на 30 м . <i>Комбинированный</i>	1	
92	Круговая тренировка .Мозг и нервная система. <i>Комбинированный</i>	1	
93	Тестирование в челночном беге 3 ×10 м. органы дыхания. <i>Комбинированный</i>	1	
94	Метание мешочка на дальность . Вода и питьевой режим. <i>Комбинированный</i>	1	
95	Круговая тренировк. Закаливание. <i>Комбинированный</i>	1	
96	Основы правил игры в футбол. Личная гигиена. <i>Изучение нового.</i>	1	

97	Знакомство с эстафетами. Органы дыхания. Изучение нового. <i>Комбинированный</i>	1	
98	Круговая тренировка Самоконтроль. <i>Комбинированный</i>	1	
99	Подвижные игры . Первая помощь при травмах <i>Комбинированный</i>	1	

### Материально - техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименования объектов
1.	Стенка гимнастическая
2.	Бревно гимнастическое высокое
3.	Козел гимнастический
4.	Конь гимнастический
5.	Перекладина гимнастическая
6.	Брусья гимнастические, разновысокие
7.	Брусья гимнастические, параллельные
8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления
9.	Канат для лазания, с механизмом крепления
10.	Мост гимнастический подкидной
11.	Скамейка гимнастическая жесткая
12.	Штанги тренировочные
13.	Коврик гимнастический
14.	Станок хореографический
15.	Маты гимнастические
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
17.	Мяч малый (теннисный)
18.	Скакалка гимнастическая
19.	Мяч малый (мягкий)
20.	Палка гимнастическая
21.	Обруч гимнастический
22.	Коврики массажные
23.	Сетка для переноса малых мячей
24.	Планка для прыжков в высоту
25.	Стойки для прыжков в высоту
26.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
27.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
28.	Мячи баскетбольные
29.	Футболки игровые с номерами
30.	Стойки волейбольные универсальные

31.	Сетка волейбольная
32.	Мячи волейбольные
33.	Ворота для мини-футбола
34.	Мячи футбольные
35.	Палатки туристские (двух местные)
36.	Средства до врачебной помощи
37.	Аптечка медицинская
38.	Спортивный зал
39.	Кабинет учителя
40.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
41.	Игровое поле для футбола
42.	Комплект лыж
43.	Бадминтон
44.	Теннисный стол
45.	Ракетки для малого и большого тенниса

### Список литературы

1. Арзуманов С.В., Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям, М., Феникс, 2009.
2. Виноградов П.А., «Основам Законодательства Российской Федерации "О физической культуре и спорте" - долгую жизнь» - Теория и практика физической культуры, 1993, № 8.
3. Васильков Г.А., В.Г.Васильков, «От игры – к спорту», М., «Физкультура и спорт», 1985.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Конспекты уроков для учителя физкультуры; пособие для учителя, Владос, 2007.
5. Гугин А. А. Уроки физической культуры в 1—3 классах: в помощь учителю / А. А. Гугин. — М., 1977.
6. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г., Сборник нормативных документов. Физическая культура, М., Дрофа, 2005.
7. Клещёв Ю.Н., «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов», М., «Физкультура и спорт», 1980.
8. Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физкультуре» 2 класс М.: Вако 2010.

9. Кулинко Н.Ф., История и организация физической культуры, М., Просвещение, 1982.
10. Кун Л.А., Всеобщая история физической культуры и спорта, М., Радуга, 1982.
11. Кузнецова З.И., «Физическая культура в школе. Методика уроков», М., «Просвещение», 1976.
12. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2007.
13. Лях В.И., Физическая культура, 1-4 кл, Просвещение, 2006.
14. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников, Феникс, 2000.
15. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Астрель, 2003.
16. Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе: 1—11 кл.: метод. пособие / В. В. Осинцев. — М.: Владос-Пресс, 2001.
17. Погадаев Г.И., Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, Дрофа, 2008.
18. Портных Ю.И., «Спортивные и подвижные игры. Учебник для средних учебных заведений физической культуры», М., «Физкультура и спорт», 1977.
19. Сборник рабочих программ «Школа России» М.: Просвещение, 2011.
20. Яковлев В.Г., «Подвижные игры для учащихся», М., «Учпедгиз», 1957.
21. Янсон Ю.А., Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект, книга для педагога, М.,Феникс, 2006.