

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор  Воропасва О.А.

Приказ № 11 от «31» августа 2015г.



Приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с ЗПР

**Рабочая программа**  
по физической культуре  
(учебный предмет)  
для 1-4 классов  
(уровень: базовый, профильный)

Рабочая программа составлена на основе Примерной государственной программы по физической культуре для общеобразовательных школ Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Лях. 1 – 4 классы / В. И. Лях. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 64с.  
(указать точное название программы и ее выходные данные)


Разработчик программы:

МО учителей начальных классов

«РАССМОТРЕНА»:

на заседании ШМО  
Протокол № 5 от «26» июня 2015г.  
Руководитель  /Журжалина М.Л.  
(подпись, расшифровка)

«СОГЛАСОВАНА»:

Зам. директора по УВР  
 /Журжалина М.Л.  
(подпись, расшифровка)  
« 28» августа 2015г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» для 1-4 классов разработана на основании Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п.6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7), Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643), авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. Программа адаптирована для обучения лиц с задержкой психического развития с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

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**:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Коррекционные задачи** физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Адаптированная 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 ребёнку 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 задержкой психического 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 учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Особенности преподавания предмета**

Особенностью преподавания предмета «Адаптированная физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастными-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных

форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

- “Корректирующие упражнения”- (*пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов*)
- “Коррекционные игры” - (*музыкально – двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением*),
- “Нестандартные приемы”- (*хромотерапия., музыкотерапия, релаксация, психогимнастика , игротерапия* )

Организация творческой деятельности обучающихся 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 задержкой психического 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.

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

Предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 1 ч в неделю (всего 135 ч): в 1 классе —33 ч, во 2 классе —34 ч, в 3 классе—34 ч, в 4 классе—34 ч.

### **4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

#### **Личностные универсальные учебные действия**

**Личностные** результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Личностные результаты отражают:

- 1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- 6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- 9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;
- 13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные** результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты отражают:

- 1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- 2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- 3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- 4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 5) Использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;
- 6) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;
- 7) Формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;
- 8) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- 9) Овладение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объёму художественных текстов в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной форме;
- 10) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;
- 11) Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;
- 12) Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

14) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) Овладение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;

4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

## **6. Содержание курса**

### **Знания по адаптивной физической культуре.**

#### **Физическая культура.**

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

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

##### **Самостоятельные занятия.**

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

##### **Самостоятельные игры и развлечения.**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

##### **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.***

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

#### ***Лёгкая атлетика.***

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

***Лыжная подготовка.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

#### ***Подвижные игры и элементы спортивных игр.***

**На материале гимнастики:** 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:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

**Пионербол:** броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

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

**Подвижные игры разных народов.** «Игры народов России». Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Сохрани равновесие», «Собери кегли», «Вытолкай соперника из круга», «Защити своё плечо», «Перетащи соперника на свою сторону», «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».



**Коррекционно-развивающие игры:** «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

#### **Адаптивная физическая реабилитация.**

Общеразвивающие упражнения.

#### **На материале гимнастики:**

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации:** преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. **Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

#### **На материале лёгкой атлетики:**

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

#### **На материале лыжной подготовки:**

**Развитие координации:** перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.



*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

**Упражнения на дыхание:** правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

**Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:** упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);

упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове;

поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;

**Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад:** «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

**Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:** сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

**Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:** с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

**Упражнения на развитие точности и координации движений:** построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

### **Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:**

**Построения и перестроения:** выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

**Ходьба и бег:** ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

#### **Характеристика подвижных игр и игровых упражнений**

<b>Название подвижной игры</b>	<b>Предполагаемый результат тренировки.</b>
<b>I. Игры с ходьбой</b>	
“Осень”	Развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах, ориентировки в пространстве, чувство ритма, умение согласовать свои действия с действиями играющих; формирование правильной осанки, умение произвольно расслаблять мышцы; улучшение функции дыхания.
<b>II. Игры с бегом</b>	
“Снежиночки - пушиночки”	Развитие координационных способностей, чувства равновесия; обучение пластике движений, умение сочетать речь с движением; формирование правильной осанки; обучение умению расслаблять мышцы.
<b>III. Игры с прыжками</b>	
“Весёлые гномы”	Развитие скоростно-силовых способностей, чувства равновесия, глазомера; оптимизация эмоционального состояния.
<b>IV. Игры с бросанием, метанием</b>	
“Сбей булаву”	Развитие координационных способностей, глазомера, меткости; укрепление мышц рук; воспитание настойчивости.
<b>V. Игры с ползанием, лазанием</b>	
“Кто скорее до флажка”	Развитие скоростных способностей, мышц туловища и конечностей, зрительно-моторной координации; воспитание чувства ответственности за всю группу.

<b>VI. Игры на развитие мелкой моторики рук</b>	
“Ёлочка”	Укрепление мелких мышц кисти и пальцев рук; развитие чувства ритма; формирование умения действовать в едином темпе.
<b>VII. Игры с элементами психо-эмоционального тренинга</b>	
“Два клоуна”	Оптимизация эмоционального состояния; развитие координационных способностей, творческого воображения; воспитание дружеских взаимоотношений.
<b>VIII. Игры для снятия психо-мышечного напряжения</b>	
“Кораблик”	Упражнение в расслаблении мышц рук, ног и корпуса; развитие творческого воображения; воспитание чувства единения с группой.
<b>IX. Игры на тренировку дыхательной системы</b>	
“Одуванчик”	Тренировка продолжительного выдоха; развитие внимания, чувства ритма, воображения; формирование умения соотносить действия со словами.

## 7. Тематическое планирование

Разделы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Знания по адаптивной физической культуре (8ч)</b>				
<b>Физическая культура (4ч)</b>	<b>1ч</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.	<b>1ч</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.	<b>1ч</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.	<b>1ч</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.
<b>Физические упражнения (4ч)</b>	<b>1ч</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	<b>1ч</b> Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.	<b>1ч</b> Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	<b>1ч</b> Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
<b>Способы физкультурной деятельности (8ч)</b>				
<b>Самостоятельные занятия (4ч)</b>	<b>1ч</b> Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки	<b>1ч</b> Выполнение комплексов упражнений для развития мышц туловища	<b>1ч</b> Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств	<b>1ч</b> Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
<b>Самостоятельные игры и развлечения (4ч)</b>	<b>1ч</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в	<b>1ч</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в	<b>1ч</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в	<b>1ч</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

	спортивных залах). Соблюдение правил игр.	спортивных залах). Соблюдение правил игр.	спортивных залах). Соблюдение правил игр.	
<b>Физическое совершенствование</b>				
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</b>	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.			
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. (24ч)</b>				
	<b>6ч</b>	<b>6ч</b>	<b>6ч</b>	<b>6ч</b>
<b>Организуемые команды и приёмы.</b>	Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.			
<b>Упражнения без предметов</b>	Для различных групп мышц			
<b>Упражнения с предметами</b>	гимнастические палки, флажки	гимнастические палки, флажки, обручи	гимнастические палки, малые и большие мячи	гимнастические палки, малые и большие мячи
<b>Опорный прыжок</b>	Имитационные упражнения	Подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности)		
<b>Гимнастические упражнения прикладного характера</b>	Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		
<b>Упражнения в поднимании и переноске грузов</b>	Подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).			
<b>Развитие гибкости</b>	Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.			

<b>Развитие координации</b>	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.			
<b>Формирование осанки</b>	Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.			
<b>Развитие силовых способностей</b>	Динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).			
<b>Лёгкая атлетика. (24ч)</b>				
	<b>6ч</b>	<b>6ч</b>	<b>6ч</b>	<b>6ч</b>
<b>Ходьба</b>	Парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.			
<b>Беговые упражнения</b>	С высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.			
<b>Прыжковые упражнения</b>	На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.			
<b>Броски</b>	Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.			
<b>Развитие координации</b>	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.			
<b>Развитие быстроты</b>	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.			
<b>Развитие выносливости</b>	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.			
<b>Развитие силовых</b>	Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в			

<i>способностей</i>	максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.			
<b>Лыжная подготовка. (24ч)</b>				
	<b>6ч</b>	<b>6ч</b>	<b>6ч</b>	<b>6ч</b>
<b>Передвижение на лыжах</b>	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Передвижения на лыжах до 1км.	Скользящий шаг с палками. Передвижения на лыжах до 1,5км.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км.
<b>Повороты</b>	переступанием			переступанием в движении
<b>Подъёмы, спуски</b>	в основной стойке, под уклон	в основной стойке, с небольших склонов, подъем «полуёлочкой»	подъём «лесенкой», спуски в высокой и низкой стойках	с пологих склонов, подъём «лесенкой» и «ёлочкой»
<b>Торможение</b>	плугом			
<b>Развитие координации</b>	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.			
<b>Развитие выносливости</b>	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.			
<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр. (32ч)</b>				
<b>Футбол (8ч)</b>	<b>2ч</b>	<b>2ч</b>	<b>2ч</b>	<b>2ч</b>
	Удар по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.



<b>Баскетбол (8ч)</b>	<b>2ч</b> Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; подвижные игры на материале баскетбола.	<b>2ч</b> Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; подвижные игры на материале баскетбола.	<b>2ч</b> Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.	<b>2ч</b> Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.
<b>Пионербол (8ч)</b>	<b>2ч</b> Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).	<b>2ч</b> Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).	<b>2ч</b> Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).	<b>2ч</b> Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).
<b>Волейбол (8ч)</b>	<b>2ч</b> Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	<b>2ч</b> Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	<b>2ч</b> Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	<b>2ч</b> Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
<b>Подвижные игры разных народов. «Игры народов России». (7ч)</b>				
<b>Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы</b>	<b>1ч</b> «Сохрани равновесие», «Собери кегли».	<b>2ч</b> «Вытолкай соперника из круга», «Защити своё плечо».	<b>2ч</b> «Перетащи соперника на свою сторону», «Защити своё плечо».	<b>2ч</b> «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».
<b>Коррекционно-развивающие игры (8ч)</b>				
	<b>2ч</b>	<b>2ч</b>	<b>2ч</b>	<b>2ч</b>

	«Порядок и беспорядок». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков».	«Узнай, где звонили». Игры с бегом и прыжками: «У медведя в бору», «Подбеги к своему предмету». Игры с мячом: «Кого назвали – тот и ловит».	«Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «День и ночь», «Кот и мыши». Игры с мячом: «Мяч по кругу».	«Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Не урони мяч».
<b>Адаптивная физическая реабилитация (в содержании соответствующих разделов программы)</b>				
Общеразвивающие упражнения.				
<b>Коррекционно-развивающие упражнения (в процессе урока)</b>				
Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).				
<b><i>Упражнения на дыхание</i></b>	Правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.			
<b><i>Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки</i></b>	Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забывание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове.			
<b><i>Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад</i></b>	«Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».			
<b><i>Упражнения на коррекцию и профилактику</i></b>	Сидя («катор», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.			

<i>плоскостопия</i>	
<b>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</b>	С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).
<b>Упражнения на развитие точности и координации движений</b>	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.
<b>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:</b>	<p><i>Построения и перестроения:</i> выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p><i>Ходьба и бег:</i> ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.</p> <p><i>Прыжки:</i> прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.</p> <p><i>Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:</i> метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.</p>

<p><i>Лазание, перелезание, подлезание:</i> ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов				
		Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
			1	2	3	4
<b>I</b>	<b>Знания по адаптивной физической культуре</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	-физическая культура	4	1	1	1	1
	-физические упражнения	4	1	1	1	1
<b>II</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	-самостоятельные занятия	4	1	1	1	1
	-самостоятельные игры и развлечения	4	1	1	1	1
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование:</b>		<b>29</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	в процессе урока				
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
	-гимнастика	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	-легкая атлетика	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	-лыжная подготовка	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	-подвижные игры и элементы спортивных игр:	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
	футбол	8	2	2	2	2
	баскетбол	8	2	2	2	2
	пионербол	8	2	2	2	2
	волейбол	8	2	2	2	2
	-подвижные игры разных народов	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	-коррекционно-развивающие игры	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	-адаптивная физическая реабилитация	в содержании соответствующих разделов программы				
	-коррекционно-развивающие упражнения	в процессе урока				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

## Система оценки достижения планируемых результатов освоения учебной программы по физической культуре

### Оценка предметных результатов

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимися планируемых результатов.

При этом *итоговая оценка* ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям** выполнения двигательного действия и **теоретическим знаниям** выставляют оценку в баллах (таблица 1)

Таблица 1

Уровень учебных достижений по выполнению учебного двигательного действия

№	Двигательное действия	низкий	средний	достаточный	высокий	
1	<b>Бег 30м</b>	7,4 и выше	7,3-6,2	6,3 - 5,7	5,6 и ниже	
		<i>мальчики 7 лет</i>				
			7,5-6,4	6,5-5,7		5,8 и ниже
		<b>7,6 и выше</b>				
<i>девочки 7лет</i>						
	балл	2	3	4	5	

#### *По выполнению учебного норматива*

«5» **баллов** - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» **балла** - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» **балла** - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» **балла** - двигательное действие норматива не выполнено

Таблица 2

Уровень выполнения двигательного действия по техническим показателям

№	Техническое действие, физическое упражнение	низкий	средний	достаточный	высокий
1	<b>Спуски на лыжах</b>				
	балл	2	3	4	5

*По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)*

«5» **баллов** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» **балла** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. «3» балла - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» балла - двигательное действие не выполнено.

**Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:**

- **метод наблюдения.** *Метод открытого наблюдения* заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

*Метод скрытого наблюдения* состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- **вызов.** *Метод вызова* используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

- **упражнения.** *Метод упражнений* предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

- **комбинированный.** *Комбинированный метод* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Таблица 3

Уровень теоретических знаний в области физической культуры

№	Знание, определение, понятие	низкий	средний	достаточный	высокий
1	<b>Шеренга</b>				
	балл	2	3	4	5

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«5» **баллов** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» **балла** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» **балла** получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

«2» **балла** получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность

На основе отмеченных показателей учителям рекомендуется применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов (+1), за **личные достижения обучающихся, активную работу на уроках физической культуры, привлечение обучающихся к занятиям физической культурой во внеурочное время, участие в соревнованиях всех уровней.**

#### **Экспресс-анализ уровня физической подготовленности обучающихся**

Мониторинг физического развития обучающихся начальных классов должен проводиться учителем физической культуры в начале и конце учебного года по следующим нормативам: бег на 30 м с высокого старта и на 1000 м, прыжок в длину с места (мальчики и девочки): подтягивание на перекладине (мальчики); подъем туловища за 30 с (девочки).



Целесообразно также проводить тестирование по окончании каждой **четверти**. В этом случае будет возможно внесение оперативных коррективов в процесс физической воспитания обучающихся.

По итогам **каждого** мониторинга учитель физической культуры может заполнять индивидуальный лист физического здоровья школьника. **Интегральная** оценка физической подготовленности младшего школьника рассчитывается на основании общей суммы **баллов** и **также** выставляется в его индивидуальный лист физического здоровья. *Уровень физического развития класса* определяется как среднее значение всех индивидуальных оценок.

#### Интегральная оценка индивидуальной физической подготовленности

Интегральная оценка <b>физической</b> подготовленности	Общая сумма баллов	
	Мальчики	Девочки
Низкий	До 5	До 7
Ниже среднего	До 8	До 10
Средний	До 11	До 13
Выше среднего	12-13	До 16
Высокий	14-15	17-20

#### Инструкция по выполнению физических упражнений

*Тест «Бег на 30 м с высокого старта»* позволяет оценить быстроту и скорость движений. На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 м обозначают линию старта и через 30 м линию финиша. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Тестируемому дается задание пробежать всю дистанцию (40 м), не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Секундомер выключается в тот момент, когда грудь участника пересекает линию финиша (30 м). Точность измерения - до 0,1 с. участникам дается 1 попытка.

*Тест «Бег на 1000 м»* позволяет оценить общую и скоростную выносливость. Беговую дистанцию рекомендуется размечать таким образом, чтобы участники могли ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Забег проводится группами по 3-5 чел. Время измеряется с точностью до 0.1 с, участникам дается 1 попытка.

*Тест «Прыжок в длину с места»* позволяет оценить динамическую силу мышц нижних конечностей. Из исходного положения (стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой) выполняется прыжок с места на максимально возможное расстояние. При этом участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

*Тест «Подтягивание на перекладине»* позволяет оценить силу и силовую выносливость мышцы верхнего плечевого пояса мальчиков с 7 лет. В висе на перекладине с прямыми руками тестируемый должен выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, если руки разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Неправильно выполненное упражнение не засчитывается. Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

*Тест «Подъем туловища за 30 с»* позволяет оценить у девочек скоростно-силовую выносливость мышц-сгибателей туловища. Из исходного положения (лежа на спине, ноги согнутые в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу) участница по команде выполняет за 30 с. максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в исходное положение, разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Неправильное

выполнение: отсутствие полного касания пола тремя частями тела (лопатками, затылком и локтями). Участникам дается 1 попытка.

### Нормативы оценки физического развития обучающихся

#### Бег на 30 м с высокого старта (с). Мальчики

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
До 7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
8,0-8,5	5,4 и ниже	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4-7,0	7,1 и выше
8,6-8,11	5,3 и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше
9,0-9,5	5,1 и ниже	5,2-5,6	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8 и выше
9,6-9,11	5,1 и ниже	5,2-5,6	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7 и выше
10,0-10,11	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0-6,5	6,6 и выше
11,0-11,11	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,8	5,9-6,4	6,5 и выше

#### на 30 м с высокого старта (с). Девочки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
До 7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
3,0-8,5	5,6 и ниже	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6-7,2	7,3 и выше
5,6-8,11	5,5 и ниже	5,6-5,9	6,0-6,4	6,5-7,1	7,2 и выше
9,0-9,5	5,3 и ниже	5,4-5,3	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше
9,6-9,11	5,3 и ниже	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3-6,8	6,9 и выше
10,0-10,11	5,2 и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6 и выше
11,0-11,11	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше

#### Бег на 1000 м (мин и с). Мальчики

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средним	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
До 7,5	6,0 и ниже	6,01-6,34	6,35-7,04	7,10-7,55	7,56 и выше
7,6-7,11	5,50 и ниже	5,51-6,25	6,26-7,0	7,01-7,45	7,46 и выше
8,13-8,5	5,35 и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26 и выше
8,6-8,11	5,25 и ниже	5,26-5,58	5,59-6,31	6,32-7,15	7,16 и выше
9,0-9,5	5,20 и ниже	5,21-5,53	5,54-6,26	6,27-7,10	7,11 и выше
9,6-9,11	5,10 и ниже	5,11-5,43	5,44-6,16	6,17-7,0	7,01 и выше
10,0-10,5	5,05 и ниже	5,06-5,38	5,39-6,11	6,12-6,55	6,56 и выше
10,6-10,11	4,55 и ниже	4,56-5,28	5,29-6,01	6,02-6,45	6,46 и выше
11,0-11,5	4,50 и ниже	4,51-5,23	5,24-5,56	5,57-6,40	6,41 и выше
11,6-11,11	4,40 и ниже	4,41-5,13	5,14-5,46	5,47-6,30	6,31 и выше

#### Бег на 1000 м (мин и с). Девочки

Возраст	Уровень физической подготовленности
---------	-------------------------------------

(лет, месяцев)	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
До 7,5	6,10 и ниже	6,11-6,45	6,46-7,20	7,21-7,59	8,00 и выше
7,6-7,11	6,00 и ниже	6,01-6,35	6,36-7,0	7,01-7,49	7,50 и выше
8,0-8,5	5,55 и ниже	5,56-6,28	6,29-7,01	7,02-7,45	7,46 и выше
3,6-8,11	5,47 и ниже	5,48-6,20	6,21-6,53	6,54-7,37	7,38 и выше
9,0-9,5	5,45 и ниже	5,46-6,18	6,19-6,51	6,52-7,35	7,36 и выше
9,6-9,11	5,38 и ниже	5,39-6,11	6,12-6,44	6,45-7,28	7,29 и выше
10,0-10,5	5,35 и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26 и выше
10,6-10,11	5,26 и ниже	5,27-5,59	6,00-6,32	6,33-7,16	7,17 и выше
11,0-11,5	5,24 и ниже	5,25-5,57	5,58-6,30	6,31-7,14	7,15 и выше
11,6-11,11	5,17 и ниже	5,18-5,50	5,51-6,23	6,24-7,07	7,08 и выше

Подтягивание на перекладине (количество раз). Мальчики

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
7,0-7,5	4 и выше	3	2	1,5	1 и меньше
7,6-8,5	5 и выше	4	3	2	1 и меньше
8,6-8,11	6 и выше	5	3-4	3-2	1 и меньше
9,0-9,5	6 и выше	5	4	3-2	1 и меньше
9,6-9,11	7 и выше	5-6	4	3-2	1 и меньше
10,0-10,5	7 и выше	6	5-4	3-2	1 и меньше
10,6-10,11	8 и выше	7-6	5	4-2	1 и меньше
11,0-11,11	8 и выше	7	6-5	4-2	1 и меньше

Подъем туловища за 30с (количество раз). Девочки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
7,0-7,5	15 и выше	14-13	12-11	10-8	7 и меньше
7,6-8,5	15 и выше	14	13-12	11-9	8 и меньше
8,6-8,11	16 и выше	15-14	13-12	11-10	9 и меньше
9,0-9,5	16 и выше	15	14-13	12-10	9 и меньше
9,6-9,11	17 и выше	16-15	14-13	12-10	9 и меньше
10,0-10,5	13 и выше	17-16	15-14	13-11	10 и меньше
10,6-10,11	18 и выше	17	16-15	14-11	10 и меньше
11,0-11,5	19 и выше	18-17	16-15	14-11	10 и меньше
11,6-11,11	19 и выше	18	17-15	14-11	10 и меньше

Прыжок в длину с места (см). Мальчики

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				

	5	4	3	2	1
7,0-7,5	130 и выше	129-117	116-104	103-88	87 и меньше
7,6-7,11	140 и выше	139-127	126-114	113-98	97 и меньше
8,0-8,5	145 и выше	144-132	131-119	118-103	102 и меньше
8,6-8,11	155 и выше	154-142	141-129	128-113	112 и меньше
9,0-9,5	158 и выше	157-145	144-132	131-116	115 и меньше
9,6-9,11	162 и выше	161-149	148-136	135-120	119 и меньше
10,0-10,5	166 и выше	165-153	152-141	124-139	123 и меньше
10,6-10,11	175 и выше	174-162	161-150	149-133	132 и меньше
11,0-11,5	177 и выше	176-161	163-152	151-135	134 и меньше
11,6-11,11	184 и выше	183-171	170-159	158-142	141 и меньше

**Прыжок в длину с места (см). Девочки**

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
7,0-7,5	123 и выше	122-111	110-99	98-85	84 и меньше
7,6-7,11	127 и выше	126-115	114-103	102-88	87 и меньше
8,0-8,5	132 и выше	131-119	118-106	105-90	89 и меньше
8,6-8,11	138 и выше	137-125	124-112	111-96	95 и меньше
9,0-9,5	140 и выше	139-127	126-114	113-95	97 и меньше
9,6-9,11	150 и выше	149-136	135-122	121-104	103 и меньше
10,0-10,5	157 и выше	156-142	141-127	126-108	107 и меньше
10,6-10,11	163 и выше	162-148	147-133	132-114	113 и меньше
11,0-11,5	164 и выше	163-150	149-136	135-119	118 и меньше
11,6-11,11	166 и выше	165-153	152-140	139-123	122 и меньше

**Методические советы учителю физической культуры.**

1. Необходимо знать учителю физической культуры, что *жесткими рамками* нормативов у многих учеников можно убить желание заниматься физкультурой вообще.
2. Четко поставить оценку по нормативам можно только *на уроках легкой атлетики* (бег на различные дистанции, прыжки в длину с места, с разбега, метания и др.)
3. Смотреть динамику роста результатов, если динамика положительная, то и оценка высокая.
4. **Оценка по физкультуре складывается из знаний теории и практических навыков.** Если ребенок получил «2» или «3» за практику, то у него есть возможность набрать баллы за теорию. Средняя оценка и будет выставлена.
5. Если даже нормативы сданы не очень хорошо, то всегда есть шанс получить *за другие виды деятельности* отличную оценку.
6. Во время оценивания необходимо осуществлять индивидуальный подход, то есть **создавать** для ученика условия, которые отвечают особенностям его **развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья.**

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы основного общего образования. Физическая культура		
1.3	Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы	Д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха Физическая культура. 1-4классы / Под редакцией В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4классы (серия «Текущий контроль») Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов (Контрольно-измерительные материалы). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

	<p>стандартам).</p> <p>Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е.Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4классы).- М.:ВАКО, 2008.</p> <p>Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008.</p> <p>Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.</p> <p>Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.</p>		
1.5	Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методическое пособие и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения

			двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
2.4	<b>Интернет-ресурсы:</b>		
	Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <a href="http://festival.1september.ru/articles/576894">http://festival.1september.ru/articles/576894</a> Учительский портал. - Режим доступа : <a href="http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511">http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511</a> К уроку.ru. - Режим доступа : <a href="http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958">http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958</a> Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx">http://www.it-n.ru/communities.aspx</a> <a href="http://pedsovet.su">Pedsovet.Su</a> . - Режим доступа : <a href="http://pedsovet.su">http://pedsovet.su</a> Про школу.ru. — Режим доступа : <a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a> Педсовет.о. - Режим доступа : <a href="http://pedsovet.org">http://pedsovet.org</a>		
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, а также магнитных записей
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
Гимнастика			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Козёл гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая маленькая	Г	



5.6.	Перекладина гимнастическая большая	Г	
5.7	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.8	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.9	Канат для лазанья	Г	
5.10	Шест для лазанья	Г	
5.11	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.12	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.13	Маты гимнастические	Г	
5.14	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг, 4кг)	Г	
5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Палка гимнастическая	К	
5.17	Обруч гимнастический	К	
5.18	Мячи	Г	
Лёгкая атлетика			
5.19	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.20	Рулетка измерительная (10 м)	Д	
5.21	Набор для метания(мячи 100г,150г)	Г	
5.22	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.23	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.24	Секундомер	Д	
5.25	Эстафетные палочки	Г	
Спортивные игры			
5.26	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.27	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	К	
5.28	Мячи баскетбольные	Г	
5.29	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.30	Сетка волейбольная	Д	
5.31	Мячи волейбольные	Г	
5.32	Табло перекидное	Д	
5.33	Мячи футбольные	Г	
5.34	Мячи гандбольные	Г	

5.35	Ворота для гандбола и мини-футбола	Д	
5.36	Столы для настольного тенниса	Г	
5.37	Комплект для настольного тенниса	Г	
5.38	Жилетки игровые	Г	
5.39	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<b>Измерительные приборы</b>			
5.40	Комплект динамометров ручных	Д	
5.41	Напольные весы	Д	
<b>Средства доврачебной помощи</b>			
5.42	Аптечка медицинская	Д	
<b>Дополнительный инвентарь</b>			
5.43	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал игровой	Д	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя	Д	Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы, шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Д	Включает в себя стеллажи
<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.4	Игровое поле для волейбола	Д	
7.5	Игровое поле для баскетбола	Д	
7.6	Сектор с тренажерами для развития физических качеств	Д	

*Примечание.* Количество оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

- Д** – демонстрационный экземпляр (1экз., кроме специально оговорённых случаев);
- К** – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);
- Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

