

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 2 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373, в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29 декабря 2014 г. № 1643);

2. Закон Российской Федерации «Об образовании»

3. Примерная образовательная программа начального общего образования по физической культуре от 8.04.2015 года №1/15;

4. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2015 г;

6. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ НШ «Прогимназия» на 2016-2017 учебный год.

И ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В.И. Физическая культура, 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях-М. Просвещение, 2016.

2. Лях, В.И. Физическая культура, 1-4 классы. Рабочие программы/ В.И.Лях-М. Просвещение, 2015.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться — способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития — эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем — проблему здоровья ребенка.

Программа рассчитана на четыре года обучения, что определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное, интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Применение программы физической культуры направлена на:

- реализацию принципа вариативности, позволяющего планировать учебный материал в соответствии с возрастными особенностями учащихся,

материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями.

- выполнение принципа достаточности и целесообразности, позволяющего распределять материал с учётом особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к не известному» и «от простого к сложному» при выборе и планировании учебного содержания поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

При проведении занятий по физической культуре следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности. Обучающиеся должны заниматься в спортивной обуви и одежде, которые соответствуют температурным условиям и виду занятий.

Оценка знаний и умений учащихся производится по пяти балльной системе в соответствии с требованиями, установленными Министерством образования и науки Российской Федерации.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования лицеистов, и в соответствии с требованиями учебной программы, предназначен для реализации основных задач предметной области «Физическая культура»:

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной активности;
- содействие гармоническому физическому, нравственному, социальному развитию;
- воспитание морально-волевых качеств;
- развитие установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые

двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.).

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

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный план МБОУ НШ «Прогимназия» предусматривает изучение физической культуры в 1 классе в объёме 66 часов, 2 часа в неделю, во 2-4 классе в объёме 68 часа, 2 часа в неделю. В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по два часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 270 часов. Предметом обучения физической культуры является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

4. Результаты освоения учебного предмета.

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

Виды результатов	Максимальный объем содержания учебного курса

<p>Личностные результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
<p>Метапредметные результаты-универсальные учебные действия</p>	<ul style="list-style-type: none"> — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; — умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
	<ul style="list-style-type: none"> — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного

	<p>труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p>Предметные результаты</p>	<p>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (рост и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>— организовывать и проводить занятия физической культурой с</p>

	<p>разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none">— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
--	---

5. Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

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.

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

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

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные

возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Формы оценки достижений:

- текущий контроль - оценивание всех видов деятельности учащихся;
- взаимоконтроль – в процессе отработки полученных навыков;
- итоговый контроль;
- самоконтроль – при введении нового материала.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности.

Контроль над реализацией программного содержания

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках. Текущий учет отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть. Согласно локальному акту образовательного учреждения промежуточная аттестация проходит по окончании 1, 2, 3, 4-й четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок. Проводятся диагностики по всем разделам программы, легкоатлетическое многоборье и лыжная подготовка.

6. Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть связана с учетом индивидуальных особенностей, с учетом местных особенностей работы. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - лыжная подготовка, подготовка и выполнение норм комплекса ГТО, развитие физических качеств по ходу урока. Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–2 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич).

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и внеурочного направления, внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

	Виды деятельности	1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	<p>Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси.</p>	<p>Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).</p>	<p>Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).</p>	<p>История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p>
2	Способы физкультурной деятельности	<p>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила</p>	<p>Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие,</p>	<p>Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих</p>	<p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней</p>

		организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.	упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
3	Физическое совершенствование:				
Гимнастика с основами акробатики	Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические	Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках переворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера:	Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	Акробатические упражнения: акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	

		<p>упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, висом одной и двумя ногами (с помощью).</p>	<p>танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.</p>		<p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис, сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».</p>
--	--	---	---	--	---

	<p>Легкая атлетика</p>	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>	<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p>	<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p> <p>Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных</p>	<p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Стартовое ускорение.</p> <p>Финиширование.</p>
--	------------------------	--	--	--	---

				положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.	
Лыжные гонки	Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двушажным ходом. Поворот переступанием.	Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	
Подвижные игры	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки»,	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось»,	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением	

		<p>«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «<i>Легкая атлетика</i>»:</p> <p>«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в цель», «Третий лишний», «Брось — поймай»</p> <p>На материале раздела «<i>Лыжная подготовка</i>»:</p> <p>«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p>	<p>«Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>На материале раздела «<i>Легкая атлетика</i>»:</p> <p>«Вызов номеров», «Шишки – желуды – орехи», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты»,</p> <p>На материале раздела «<i>Лыжные гонки</i>»:</p> <p>«Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p>	<p>«<i>Легкая атлетика</i>»: «Защита укрепления», «Кто дальше бросит», «Ловишка», «Метатели».</p> <p>На материале раздела «<i>Лыжная подготовка</i>»:</p> <p>«Быстрый лыжник», «За мной».</p>	<p>и расслаблением мышц (звеньев тела).</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»:</p> <p>«Подвижная цель», «защита укрепления», «Третий лишний», «Перестрелка».</p> <p>На материале раздела «Лыжные гонки»:</p> <p>«Куда укачишься за два шага».</p>
--	--	--	--	---	---

	<p>Элементы спортивных игр</p>	<p><i>Баскетбол:</i> ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p>	<p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».</p>	<p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».</p>	<p><i>Баскетбол:</i> бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»), игра в «Пионербол».</p>
4	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.				
5					

**Распределение учебного времени
прохождения программного материала
по физической культуре в 1-4 классах**

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
Итого:		66	68	68	68
Базовая					
1	Знания о физической культуре	2	4	4	4
2	Легкая атлетика	16	19	14	14
3	Гимнастика с основами акробатики	12	14	16	16
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	10	15	17	17
5	Лыжные гонки	12	14	12	12
Вариативная		12	14		
1	Комплекс ГТО	В процессе урока			
2	Беговая подготовка	В процессе урока			
3	Общефизическая подготовка-развитие физических качеств	В процессе урока			

**Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)
1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

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

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаляющих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

1 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1 класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	3	1			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				14	10	6
Бег 30 м с высокого старта, с	6.0	6.6	7.0	6.3	6.7	7.0
Бег 1000 м, мин. с	5.30	5.30	6.30	6.00	6.40	7.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

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)

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

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

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

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

Во 2-4 классах оценка за технику ставится при выполнении упражнений в равновесии, лазании, упражнениях с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание;
- Волевая саморегуляция;
- Коррекция;
- Оценка качества и уровня усвоения;
- Контроль в форме сличения с эталоном;
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать

возрастными особенностями младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для этого необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных поверхностей (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Качество установки снарядов: устойчивость, прочность и т.д. проверяется учителем перед началом урока.

1 класс

№	Основные разделы	количество часов	1		2		3			4	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Знания о физической культуре		+		+			+			+
2	Легкая атлетика	17	12								5
3	Гимнастика с основами акробатики	14			14						
4	Элементы баскетбола, подвижные игры	23	6				6			11	
5	Льжные гонки	12					12				
6	Общефизическая подготовка- развитие физических качеств		+		+		+			+	
7	ГТО		+ контроль		+ контроль		+ контроль			+ контроль	
Итого:		66	18		14		18			16	

2 класс

№	Основные разделы	количество часов	1		2		3			4	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Знания о физической культуре		+		+		+			+	
2	Легкая атлетика	19	12							7	
3	Гимнастика с основами акробатики	14			14						
4	Элементы баскетбола Подвижные игры	21	6				6			9	
5	Лыжные гонки	14					14				
6	Кроссовая подготовка		+ контроль		+		+			+ контроль	
7	Общефизическая подготовка- развитие физических качеств		+		+		+			+	
8	ГТО		+ контроль		+ контроль		+ контроль			+ контроль	
9	Подвижные игры		+		+		+			+	
Итого:		68	18		14		20			16	

3 класс

№	Основные разделы	количество часов	1		2		3			4	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Знания о физической культуре		+		+		+			+	
2	Легкая атлетика	19	12							7	
3	Гимнастика с основами акробатики	14			14						
4	Элементы баскетбола	21	6				6			9	
	Подвижные игры										
5	Лыжные гонки	14					14				
6	Кроссовая подготовка		+ контроль		+		+			+ контроль	
7	Общefизическая подготовка- развитие физических качеств		+		+		+			+	
8	ГТО		+ контроль		+ контроль		+ контроль			+ контроль	
9	Подвижные игры		+		+		+			+	
Итого:		68	18		14		20			16	

4 класс

№	Основные разделы	количество часов	1		2		3			4	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Знания о физической культуре		+		+		+			+	
2	Легкая атлетика	19	12							7	
3	Гимнастика с основами акробатики	14			14						
4	Элементы баскетбола Подвижные игры	21	6				6			9	
5	Лыжные гонки	14					14				
6	Кроссовая подготовка		+ контроль		+		+			+ контроль	
7	Общезначительная подготовка- развитие физических качеств		+		+		+			+	
8	ГТО		+ контроль		+ контроль		+ контроль			+ контроль	
9	Подвижные игры		+		+		+			+	
Итого:		68	18		14		20			16	

В тематическом планировании предусмотрена внеурочная форма деятельности по предмету (экскурсии, защита проектов и т.д., в том числе с использованием дистанционных форм обучения).

Уровень физической подготовленности

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 классов должны знать и иметь представление:

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
 - демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	3	1			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				15	12	8
Бег 30 м с высокого старта, с	6.0	6.5	6.7	6.3	6.5	6.8
Бег 1000 м, мин. с	4.25	4.50	5.10	4.50	5.30	6.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	<p>1. Физическая культура, 1-11 классы, Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Волгоград: Учитель, 2015.</p> <p>2. Физическая культура, 1-4 классы, Рабочая программа по предметной линии учебников В.И. Ляха, Волгоград: Учитель, 2016.</p>
Учебник, учебное пособие, таблицы	<p>1. Общие положения техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>2. Комплексы упражнений для развития физических способностей и общеразвивающие.</p> <p>3. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.</p>
Рабочая тетрадь для обучающихся	Ведутся тетради- копилки для сбора информации, теоретические сведения
Электронное приложение к УМК	Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников.
Дидактический материал	Комплексы физических упражнений со снарядами и без них, разработки упражнений для развития качеств.
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Лях В.И.</i> тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008. 2. Карты лото-жесты волейбол, баскетбол, карты-тесты.
Методическое пособие с поурочными разработками	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Ковалько В.И.</i> Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы к УМК В.И.Ляха/ М.: Вако, 2006. 2. Патрикеев А.Ю Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И.Ляха, 4 класс (М. Вако, 2013 год) 3. Урок физкультуры в современной школе, методические рекомендации для учителей, М. Советский спорт, 2007 год

<p>Список используемой литературы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Кузнецов В.С.</i>, Колодницкий Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе, М. Владос, 2007 год 2. <i>Кофман Л.Б.</i> Настольная книга учителя физической культуры. / Л.Б. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 2009 г. 3. <i>Лях В.И.</i> Программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2015. 4. <i>Лях В.И.</i> мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015. 5. <i>Осинцев В.В.</i> Лыжная подготовка, 1-11 класс, М. Владос, 2009 год 6. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2011. – 231с. – (Стандарты второго поколения). 7. <i>Школьникова Н. В.</i> Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н.В. Школьникова, М.В. Тарасова. – М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
<p>Цифровые и электронные образовательные ресурсы</p>	<p>Интернет-ресурсы: Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа: http://festival.1september.ru/articles/576894 Учительский портал– Режим доступа: http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958 Сеть творческих учителей. – Режим доступа: http://www.it-n.r/ucommunities.aspx Pedsovet.Su.– Режим доступа: http://pedsovet.su Прошколу.Ru–Режим доступа: http://www.proshkolu.ru Педсовет.org– Режим доступа: http://pedsovet.org</p>

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

1. Стенка гимнастическая.
2. Бревно гимнастическое напольное.
3. Перекладина гимнастическая.
4. Мост гимнастический подкидной.
5. Скамейка гимнастическая.
6. Скамья атлетическая наклонная.
7. Гантели наборные.
8. Коврик гимнастический.
9. Маты гимнастические.
10. Мяч набивной (1 кг, 2 кг).
11. Мяч теннисный.
12. Палка гимнастическая.
13. Обруч гимнастический.
14. Планка для прыжков в высоту.
15. Стойка для прыжков в высоту.
16. Рулетка измерительная.
17. Номера нагрудные.
18. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.
19. Мячи баскетбольные.
20. Мячи волейбольные.
21. Мячи футбольные.
22. Насос для накачивания мячей.
23. Весы медицинские с ростомером.
24. Аптечка медицинская.
35. Секундомер

