

Каменск-Уральский городской округ
Свердловской области
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения учителей
общеразвивающих дисциплин
Протокол № 11

от "19" мая 2022г.

Руководитель методического
объединения

Т.М. Талашманова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Л.Л. Сажаева_____

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Н.С. Малькова_____

от "30" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету **«Физическая культура»**
для 1-4 класса начального общего образования

Составитель: Дубровская Алина Олеговна,
учитель физической культуры

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по **физической культуре (1-4 класс)** составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.);
- Основной образовательной программой начального общего образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 15».
- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 15», утверждено приказом директора Средней школы № 15 от 30.08.2016 № 233-од, с изменениями, приказ от 18.01. 2019 № 13 – од;
- Учебного плана на 2021-2022 учебный год муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 15», утверждено приказом директора Средней школы № 15 от 30.08.2022 № 222-од;

Основные цели и задачи учебного курса

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

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности

Формирование основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием ,величиной физических нагрузок .

Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка ,оздоровительные мероприятия , подвижные игры) (курсивом ФГОС)

. Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой , отдельными показателями физического развития и физической подготовленности .

Обучение простейшим способом контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности (курсивом ФГОС) .

Место учебного предмета, курса в учебном плане

На изучение физической культуры в начальной школе 1-4 класс - 102 часа в год, 1 класс – 99 часов.

Корректировка программы

-В условиях отсутствия реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела "Плавание", его содержание заменено легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями (см.с. 81 Примерной программы по физической культуре. Часть вторая. Москва « Просвещение» 2010, Стандарт второго поколения).

Общая характеристика учебного предмета (курса)

Методические особенности изучения предмета (методы и формы изучения)

Для более качественного освоения предметного содержания рекомендуются уроки 3 типов; с образовательно-познавательной, образовательно-предметной, и образовательно-тренировочной направленностью.

Включение выполнения по возможности самостоятельных занятий, организация спортивных соревнований и праздников.

Урок физической культуры в школе является ведущей формой организации учебной работы. Он проводится по расписанию и с постоянным составом учеников.

Разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. (ФГОС).

Прикладное направление - физическая подготовка с общеприкладной направленностью.

Соревновательно – игровой метод. Используется как для усвоения, так и для закрепления учебного материала. Средствами данного метода являются подвижные игры и соревновательные упражнения. Данный метод используется на уроках по легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике.

Командно-соревновательный метод. Используется на уроках по изучению игровых видов спорта. Этот метод стимулирует проявление активности, двигательного творчества, ловкости. Также этот метод применяется для развития координации движений и быстроты.

Переменный метод. Данный метод характеризуется изменением уровня интенсивности при выполнении непрерывной работы. Данный метод позволяет, учитывая уровень физического развития каждого ученика, развивать скоростную выносливость, выносливость при преодолении длинных дистанций и т.п.

Контрольный метод. Используется для принятия контрольных нормативов по общефизической подготовке в начале года и в конце года, а также по технической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища,

развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

- Физкультурно-оздоровительная деятельность
- Общеразвивающие упражнения
- Гимнастики с основами акробатики
- Лёгкая атлетика
- Лыжные гонки

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Физическая культура		1класс	2класс	3класс	4класс
Знания о физической культуре	Обучающийся научится: • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;	+	+	+	+
	• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;		+	+	+

	• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;		+	+	+
	• характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	+	+	+	+
	<i>Обучающийся получит возможность научиться:</i> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;		+	+	+
	• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;	+	+	+	+

<i>Способы физкультурной деятельности</i>	Обучающийся научится: • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;	+	+	+	+
	• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;		+	+	+
	• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.				+

	Обучающийся получит возможность научиться: • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток,			+	+
	• общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;		+	+	+
	• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;	+	+	+	+
	• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.		+	+	+
Физическое совершенствование	Обучающийся научится: • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы,	+	+	+	+

	быстроты, выносливости, координации, гибкости);				
	. оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);		+	+	+
	• выполнять организующие строевые команды и приёмы;	+	+	+	+
	• выполнять акробатические упражнения (стойки, перекуты, кувырки);	+	+	+	+
	• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);		+	+	+
	• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);	+	+	+	+
	• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	+	+	+	+

	Обучающийся получит возможность научиться: • <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i>	+	+	+	+
	• <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i>		+	+	+
	• <i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i>		+	+	+
	• <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i>	+	+	+	+
	• <i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i>	+	+	+	+

Планируемые результаты

Формирование универсальных учебных действий

Личностные универсальные учебные действия

Личностные универсальные учебные действия				
У обучающегося будут сформированы:	1класс	2класс	3класс	4клас
• внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;	+	+	+	+
• широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-	+	+	+	+

познавательные и внешние мотивы;				
• учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;	+	+	+	+
• ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;		+	+	+
• способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;	+	+	+	+
• основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;	+	+	+	+
• ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;	+	+	+	+

• знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;	+	+	+	+
• развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;	+	+	+	
• эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;	+	+	+	+
• установка на здоровый образ жизни;	+	+	+	+
• основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;	+	+	+	+
• чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой				

Обучающийся получит возможность для формирования • внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;	+	+	+	+
• выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;		+	+	+
• адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;		+	+	+
• положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;	+	+	+	+
• компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;		+	+	+

морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и эстетическим требованиям.			+	+
установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;	+	+	+	+
эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.		+	+	+

Воспитательные цели предмета физическая культура:

5.1. формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

5.2. формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

5.3. развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

Воспитательные цели выполняются на уроках физической культуры:

2 класс: урок 1, урок 25, урок 49, урок 79;

3 класс: урок 1, урок 25, урок 49, урок 79;

4 класс: урок 1, урок 25, урок 49, урок 77.

Тематическое планирование
по предмету физическая культура

2 класс

№п/п	№ урока в теме	Общая тема; темы уроков в рамках данной темы	Кол-во часов по теме	Примечание
	1 четверть		24.	
1.	1.	Знания о физической культуре. Профилактика травматизма. История физической культуры. Техника безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных играх.	1.	
2.	1.	Легкая атлетика. Техника выполнения ранее изученных упражнений.(материал первого класса). Возникновение первых соревнований.	13.	
3.	2.	Беговая подготовка. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Зарождение Олимпийских игр.		
4.	3.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Зарождение Олимпийских игр.		
5.	4.	Бег с ускорением (дистанция 30м.). Режим дня и его планирование.		
6.	5.	Бег с ускорением (дистанция 60м.). Режим дня и его планирование.		
7.	6.	Челночный бег 3X10м. Измерение показателей физического развития.		
8.	7.	Челночный бег 3X10м. Зачет. Измерение показателей физического развития.		
9.	8.	Прыжковые упражнения. Техника ранее изученных упражнений (материал 1 класса). Измерение ЧСС.		
10.	9.	Прыжок в длину с места. Миф о Геракле.		
11.	10.	Метание малого мяча. Профилактика утомления.		
12.	11.	Метание малого мяча. Профилактика утомления.		

13.	12.	Подвижные игры. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.		
14.	13.	Подвижные игры. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.		
15.	1.	Спортивные игры. Техника ранее изученных приемов игры в футбол (материал 1 класса). Как появились игры с мячом.	10.	
16.	2.	Остановка и ведение мяча. Измерение ЧСС.		
17.	3.	Остановка и ведение мяча. Измерение ЧСС.		
18.	4.	Техника ранее изученных приемов игры в баскетбол (материал 1 класса). Современные игры с использованием мячей.		
19.	5.	Передвижения; приставным шагом правым и левым боком, бег спиной вперед. Современные олимпийские игры.		
20.	6.	Передвижения; приставным шагом правым и левым боком, бег спиной вперед. Современные олимпийские игры.		
21.	7.	Остановка в шаге и прыжком. Значение подвижных игр для освоения спортивных		
22.	8.	Остановка в шаге и прыжком. Значение подвижных игр для освоения спортивных.		
23.	9.	Ведение мяча на месте и с продвижением. Что такое закаливание.		
24.	10.	Ведение мяча на месте и с продвижением. Что такое закаливание.		
	2 четверть.		24.	
25.	1.	Гимнастика. Движение и передвижение строем. Профилактика травматизма. Техника безопасности на уроках гимнастики.	21.	
26.	2.	Движение и передвижение строем. Влияние упражнений на определенные группы мышц.		
27.	3.	Движение и передвижение строем. Влияние упражнений на определенные группы мышц.		
28.	4.	Акробатика. Техника стойки на лопатках. Режим дня и его планирование.		

29.	5.	Акробатика. Техника стойки на лопатках. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.		
30.	6.	Техника полупереворота назад. Правильная последовательность выполнения упражнений.		
31.	7.	Техника полупереворота назад. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).		
32.	8.	Кувырок вперед в группировке. Отличие физ.упражнений от естественных движений и передвижений.		
33.	9.	Кувырок вперед в группировке. Отличие физ.упражнений от естественных движений и передвижений.		
34.	10.	Акробатическая комбинация. Упражнения со скакалкой.		
35.	11.	Акробатическая комбинация. Упражнения со скакалкой.		
36.	12.	Снарядная гимнастика. Техника висов. Профилактика утомления.		
37.	13.	Снарядная гимнастика. Техника висов. Профилактика утомления.		
38.	14.	Прикладная гимнастика. Техника лазания и перелезания. Прыжки через скакалку разными способами.		
39.	15.	Прикладная гимнастика. Техника лазания и перелезания. Прыжки через скакалку разными способами.		
40.	16.	Техника ползания по-пластунски. ОРУ для развития гибкости.		
41.	17.	Техника ползания по-пластунски. ОРУ для развития гибкости.		
42.	18.	Техника запрыгивания и спрыгивания. ОРУ для развития силовых способностей.		
43.	19.	Техника запрыгивания и спрыгивания. ОРУ для развития силовых способностей.		
44.	20.	Преодоление полосы препятствий. Что такое физические качества.		
45.	21.	Преодоление полосы препятствий. Что такое физические качества.		
46.	1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	3.	

47.	2.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		
48.	3.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.		
	3 четверть.		33.	
49.	1.	Лыжная подготовка. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовки. Профилактика травматизма. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	20.	
50.	2.	Техника скользящего шага. Польза занятий физ.культ. в зимнее время года.		
51.	3.	Техника скользящего шага. Польза занятий физ.культ. в зимнее время года.		
52.	4.	Техника скользящего шага. Польза занятий физ.культ. в зимнее время года.		
53.	5.	Техника попеременно двухшажного хода. Правило проведения закаливающих процедур.		
54.	6.	Техника попеременно двухшажного хода. Правило проведения закаливающих процедур.		
55.	7.	Техника попеременно двухшажного хода. Правило проведения закаливающих процедур.		
56.	8.	Попеременно двухшажный ход. НРК. Игры народов Урала.		
57.	9.	Технические действия на лыжах. Техника спуска с горы в основной стойке. Подвижные игры.		
58.	10.	Технические действия на лыжах. Техника спуска с горы в основной стойке. Подвижные игры.		
59.	11.	Техника торможения способом падения на бок. Встречная эстафета.		
60.	12.	Техника торможения способом падения на бок. Встречная эстафета.		
61.	13.	Техника торможения "плугом". Игры на свежем воздухе.		
62.	14.	Техника торможения "плугом". Игры на свежем воздухе.		
63.	15.	Техника подъема способом "Лесенка". Подвижные игры на		

		свежем воздухе.		
64.	16.	Техника подъема способом "Лесенка". Подвижные игры на свежем воздухе.		
65.	17.	Дистанция 500 м. В режиме умеренной интенсивности. Правила контроля за физической нагрузкой.		
66.	18.	Дистанция 500 м. В режиме умеренной интенсивности. НРК. Зимние Олимпийские виды спорта популярные на Урале.		
67.	19.	Подвижные игры на лыжах. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.		
68.	20.	Подвижные игры на лыжах. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.		
69.	1.	Спортивные игры. Профилактика травматизма.	13.	
70.	2.	Техника передвижений и остановки. Подвижные игры с элементами спорт. Игр.		
71.	3.	Техника передвижений и остановки. Подвижные игры с элементами спорт. Игр.		
72.	4.	Техника передвижений и остановки. Подвижные игры с элементами спорт. Игр.		
73.	5.	Техника ведения мяча. Профилактика утомления.		
74.	6.	Техника ведения мяча. Профилактика утомления.		
75.	7.	Техника ведения мяча. Профилактика утомления.		
76.	8.	Подбрасывания мяча на заданную высоту. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		
77.	9.	Подбрасывания мяча на заданную высоту. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		
78.	10.	Прямая подача мяча способом снизу. История первых соревнований.		
79.	11.	Прямая подача мяча способом снизу. История первых соревнований.		
80.	12.	Подача способом сбоку. Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
81.	13.	Подача способом сбоку. Комплекс упражнений для развития физических качеств.		

	4 четверть.		24.	
82.	1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных играх. История первых соревнований. Измерение ЧСС.	1.	
83.	1.	Спортивные игры. Подбрасывания мяча на заданную высоту. Измерение ЧСС.	5.	
84.	2.	Прямая подача мяча способом снизу. Остановка и ведение мяча на месте и продвижением. Техника передвижения. Измерение ЧСС.		
85.	3.	Прямая подача мяча способом снизу. Остановка и ведение мяча на месте и продвижением. Техника передвижения. Измерение ЧСС.		
86.	4.	Подача способом сбоку. Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
87.	5.	Подача способом сбоку. Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
88.	1.	Знания о физической культуре. Понятие о физической культуре. Профилактика травматизма.	2.	
89.	2.	Личная гигиена и ее основные процедуры. Режим дня и его планирование.		
90.	1.	Способы физкультурной деятельности. Комплекс упражнений для развития физических качеств.	2.	
91.	2.	Общefизическая подготовка (ОФП).		
92.	1.	Легкая атлетика. Профилактика травматизма. История физической культуры. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	14.	
93.	2.	Беговая подготовка. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Зарождение Олимпийских игр.		
94.	3.	Беговая подготовка. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Зарождение Олимпийских игр.		
95.	4.	Бег с ускорением (дистанция 30м.) Режим дня и его планирование.		
96.	5.	Бег с ускорением (дистанция 60м.) Режим дня и его планирование.		
97.	6.	Челночный бег 3X10м. Измерение показателей физического		

		развития.		
98.	7.	Челночный бег 3X10м. Измерение показателей физического развития.		
99.	8.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
100.	9.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
101.	10.	Техника прыжка в высоту. Подвижные игры.		
102.	11.	Техника прыжка в высоту. Подвижные игры.		
103.	12.	Техника прыжка в высоту. Подвижные игры.		
104.	13.	Метание малого мяча. Профилактика утомления.		
105.	14.	Метание малого мяча. Профилактика утомления.		

Тематическое планирование
по предмету физическая культура
3 класс

№п/п	№ урока в теме	Общая тема; темы уроков в рамках данной темы	Кол- во часов по теме	Примеча ние
	1 четверть.		24.	
1.	1.	Знания о физической культуре. Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов Древней Руси. Профилактика травматизма	1.	
2.	1.	Легкая атлетика. Техника выполнения ранее изученных упражнений (материал 2 класса). Возникновение первых соревнований.	12.	
3.	2.	Беговая подготовка. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Зарождение Олимпийских игр.		
4.	3.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Зарождение Олимпийских игр.		
5.	4.	Техника высокого старта. Режим дня и его планирование.		
6.	5.	Техника высокого старта. Режим дня и его планирование.		
7.	6.	Бег 30 метров с максимальной скоростью. Измерение показателей физического развития.		
8.	7.	Бег 60 метров с максимальной скоростью. Измерение показателей физического развития.		

9.	8.	Прыжковые упражнения. Техника ранее изученных упражнений . (материал 2класса) Измерение ЧСС.		
10.	9.	Прыжок в длину с прямого разбега согнув ноги. Профилактика утомления.		
11.	10.	Прыжок в длину с прямого разбега согнув ноги. Профилактика утомления.		
12.	11.	Техника метания малого мяча. Развитие физической культуры в России XVII-XIXвв.		
13.	12.	Техника метания малого мяча. Развитие физической культуры в России XVII-XIXвв		
14.	1.	Спортивные игры. История возникновения игры баскетбол. Ведение мяча.		
15.	2.	Ведение мяча в беге по прямой. Измерение ЧСС.		
16.	3.	Ведение мяча в беге по прямой. Измерение ЧСС.		
17.	4.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Правила игры.		
18.	5.	Бросок мяча. Комплекс ОРУ для мышц рук, ног.		
19.	6.	Бросок мяча. Комплекс ОРУ для мышц рук, ног.		
20.	7.	Подвижные игры. Правила закаливания.		
21.	8.	Подвижные игры. Правила закаливания.		
22.	9.	Национальные игры, соревновательные упражнения и приемы.		
23.	10.	Национальные игры, соревновательные упражнения и приемы.		
24.	1.	Способы физкультурной деятельности. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. ГТО.	1.	
	2 четверть.		24.	
25.	1.	Гимнастика. Техника ранее освоенных акробатических упражнений(1,2класс). Профилактика травматизма. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	21.	
26.	2.	Техника ранее освоенных акробатических		

		упражнений(1,2класс). Комплекс физических упражнений (понятие).		
27.	3.	Техника ранее освоенных акробатических упражнений(1,2класс). Комплекс физических упражнений (понятие).		
28.	4.	Акробатика. Техника кувырка назад. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.		
29.	5.	Акробатика. Техника кувырка назад. Целевое назначение комплексов физических упражнений.		
30.	6.	Гимнастический мост из положения лежа. Измерение пульса.		
31.	7.	Гимнастический мост из положения лежа. Измерение пульса.		
32.	8.	Техника прыжков через скакалку. Правила закаливания.		
33.	9.	Техника прыжков через скакалку. Правила закаливания.		
34.	10.	Техника лазания по канату. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития силы.		
35.	11.	Техника лазания по канату. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития силы.		
36.	12.	Техника передвижения по бревну. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития гибкости.		
37.	13.	Техника передвижения по бревну. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития гибкости.		
38.	14.	Техника поворотов на гимнастическом бревне. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.		
39.	15.	Техника поворотов на гимнастическом бревне. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.		
40.	16.	Техника прикладных упражнений(2класс) ОРУ для развития гибкости.		
41.	17.	Техника прикладных упражнений(2класс) ОРУ для развития гибкости.		
42.	18.	Техника преодоление полосы препятствий. ОРУ для развития силовых способностей.		
43.	19.	Техника преодоление полосы препятствий. ОРУ для развития силовых способностей.		
44.	20.	Преодоление полосы препятствий. Что такое физические		

		качества.		
45.	21.	Преодоление полосы препятствий. Что такое физические качества.		
46.	1.	Спортивные игры. Связь развития физ. качеств с укреплением мышц человека. Броски и ловля баскетбольного мяча.	3.	
47.	2.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Ведение мяча.		
48.	3.	Ведение мяча, остановка. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		
	3 четверть.		33.	
49.	1.	Лыжная подготовка. Профилактика травматизма. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовки. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки.	20.	
50.	2.	Попеременно двухшажный ход. Измерение пульса до и после нагрузки.		
51.	3.	Попеременно двухшажный ход. Измерение пульса до и после нагрузки.		
52.	4.	Попеременно двухшажный ход. Измерение пульса до и после нагрузки.		
53.	5.	Технические действия на лыжах. Подъем "лесенкой". Правило закаливающих процедур.		
54.	6.	Технические действия на лыжах. Подъем "лесенкой". Правило закаливающих процедур.		
55.	7.	Торможение "плугом". Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.		
56.	8.	Торможение "плугом". Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.		
57.	9.	Повороты переступанием. Подвижные игры.		
58.	10.	Повороты переступанием. Подвижные игры.		
59.	11.	Техника одновременно одношажного хода. Встречная эстафета.		
60.	12.	Техника одновременно одношажного хода Встречная		

		эстафета.		
61.	13.	Одновременно одношажный ход. Игры на свежем воздухе.		
62.	14.	Одновременно безшажный ход. Игры на свежем воздухе.		
63.	15.	Одновременный безшажный ход. Игры на свежем воздухе.		
64.	16.	Чередование освоенных лыжных ходов. Дистанция 500м. Подвижные игры.		
65.	17.	Чередование освоенных лыжных ходов. Дистанция 500м. Подвижные игры.		
66.	18.	Чередование освоенных лыжных ходов. Дистанция 500м. Подвижные игры.		
67.	19.	Чередование освоенных лыжных ходов. Дистанция 500-1000м. Правила контроля за физической нагрузкой.		
68.	20.	Чередование освоенных лыжных ходов. Дистанция 500-1000м. Правила контроля за физической нагрузкой.		
69.	1.	Знания о физической культуре. Профилактика травматизма. История развития физической культуры и первых соревнований.	1.	
70.	1.	Способы физкультурной деятельности. Техника ранее освоенных способов подачи мяча(2 класс) Подвижные игры с элементами спорт. игр.	2.	
71.	2.	Правила игры в волейбол. ОРУ для укрепления пальцев рук. Профилактика утомления.		
72.	1.	Спортивные игры. Прямая нижняя подача. ОРУ для укрепления пальцев рук. Профилактика утомления.	10.	
73.	2.	Прямая нижняя подача. ОРУ для укрепления пальцев рук. Профилактика утомления.		
74.	3.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. ОРУ для развития силы мышц рук и спины.		
75.	4.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. ОРУ для развития силы мышц рук и спины.		
76.	5.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. ОРУ для развития силы мышц рук и спины.		
77.	6.	Подводящие упражнения для освоения техники передачи		

		мяча сверху двумя руками. Ору для укрепления ног.		
78.	7.	Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Ору для укрепления ног.		
79.	8.	Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Ору для укрепления ног.		
80.	9.	Подвижные игры "Быстрый мяч".		
81.	10.	Подвижные игры «Быстрый мяч».		
	4 четверть.		24.	
82.	1.	Знания о физической культуре. Профилактика травматизма. Измерение ЧСС.	1.	
83.	1.	Способы физкультурной деятельности. История первых соревнований. ГТО.	4.	
84.	2.	Комплекс ОРУ для развития мышц рук.		
85.	3.	Комплекс ОРУ для развития мышц ног.		
86.	4.	История возникновения игры в футбол. Спец. передвижения .		
87.	1.	Спортивные игры. Ловля и передача мяча. Прямая подача мяча способом снизу.	5.	
88.	2.	Ловля и передача мяча в парах с передвижением.		
89.	3.	Ловля и передача мяча в парах с передвижением.		
90.	4.	Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.		
91.	5.	Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.		
92.	1.	Легкая атлетика. Профилактика травматизма. Подводящие упражнения техники прыжка в высоту.	14.	
93.	2.	Прыжок в высоту. Правила простейших соревнований.		
94.	3.	Беговая подготовка. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Зарождение Олимпийских игр.		
95.	4.	Бег с ускорением (дистанция 30м.) Режим дня и его планирование.		
96.	5.	Бег с ускорением(дистанция 60м.). Режим дня и его		

		планирование.		
97.	6.	Бег на средние дистанции. 300м.		
98.	7.	Бег на выносливость. 1000 м.		
99.	8.	Челночный бег 3X10м. Измерение показателей физического развития.		
100.	9.	Челночный бег 3X10м. Измерение показателей физического развития.		
101.	10.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
102.	11.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
103.	12.	Метание малого мяча. Профилактика утомления.		
104.	13.	Метание малого мяча. Зачет. Профилактика утомления.		
105.	14.	Подвижные игры. Эстафеты. НРК. Национальные игры на Урале.		

Тематическое планирование

По предмету **физическая культура**

4 класс

№ п/п	№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов по теме	Примеч ание
	1 четв ерть		24 ч.	
1	1	Развитие физической культуры в России. Профилактика травматизма	1ч.	
2	1	Легкая атлетика. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений.	11ч.	
3	2	Техника высокого старта. История первых соревнований		
4	3	Техника стартового ускорения. Режим дня и его планирование.		
5	4	Техника финиширования. Дозирование и контроль физических нагрузок.		
6	5	Бег на дистанцию 30м. Способы регулирования физической нагрузки.		

7	6	Бег 1000м. Способы регулирования физической нагрузки.		
8	7	Развитие выносливости, дистанция 1000м. Зачет. Способы регулирования физической нагрузки.		
9	8	Метание малого мяча. Способы оказания доврачебной помощи.		
10	9	Метание мяча. Зачет. Способы оказания доврачебной помощи.		
11	10	Прыжок в длину с места. Роль знаменитых людей России в развитии Ф.К.		
12	11	Прыжок в длину с места. Зачет. Роль знаменитых людей России в развитии Ф.К.		
13	1	Спортивные игры Основные причины возникновения травм во время занятий. Правила игры в баскетбол.	12ч.	
14	2	Техника ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью.		
15	3	Техника ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью. Зачет.		
16	4	Физическая нагрузка как мышечная работа. Техника передачи мяча.		
17	5	Физическая нагрузка как мышечная работа. Техника передачи мяча. Зачет.		
18	6	Техника броска мяча в корзину стоя и после ведения.		
19	7	Техника броска мяча в корзину стоя и после ведения.		
20	8	Техника броска мяча в корзину стоя и после ведения. Зачет.		
21	9	Техника соревновательных действий. Правила проведения закаливающих процедур.		
22	10	Техника соревновательных действий. Правила проведения закаливающих процедур.		
23	11	Техника соревновательных действий. Правила проведения закаливающих процедур.		
24	12	Техника соревновательных действий. Правила проведения закаливающих процедур.		
	2 четв ерть		24 ч.	
25	1	Гимнастика. Профилактика травматизма. Понятие акробатическая комбинация.	1ч.	

26	1	Развитие физических качеств. Правила освоения акробатической комбинации № 1	6 ч.	
27	2	Развитие физических качеств. Правила освоения акробатической комбинации № 1		
28	3	Акробатическая комбинация №1, зачет .Дозировка и контроль физических нагрузок.		
29	4	Акробатическая комбинация №1, зачет .Дозировка и контроль физических нагрузок.		
30	5	Подводящие упражнения и отдельные элементы. Акробатическая комбинация №2.		
31	6	Подводящие упражнения и отдельные элементы. Акробатическая комбинация №2. Зачет.		
32	1	Развитие физических качеств с помощью гимн. упр. Правила закаливания.	2 ч.	
33	2	Развитие физических качеств с помощью гимн. упр. Зачет. Правила закаливания.		
34	1	Опорный прыжок. ОРУ для координации движений.	13 ч.	
35	2	Опорный прыжок. ОРУ для координации движений.		
36	3	Выполнение опорного прыжка . ОРУ для развития гибкости.		
37	4	Выполнение опорного прыжка . Зачет. ОРУ для развития гибкости.		
38	5	Опорный прыжок через козла. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.		
39	6	Опорный прыжок через козла. Зачет. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.		
40	7	Техника выполнения комбинации на низкой перекладине. ОРУ для развития силы.		
41	8	Техника выполнения комбинации на низкой перекладине. ОРУ для развития силы.		
42	9	Техника выполнения комбинации на низкой перекладине. Зачет. ОРУ для развития силовых способностей.		
43	10	Техника выполнения комбинации на высокой перекладине. Что такое физические качества.		
44	11	Техника выполнения комбинации на высокой перекладине. Что такое физические качества.		

45	12	Техника выполнения комбинации на перекладине. Связь развития физ. качеств с укреплением мышц.		
46	13	Техника выполнения комбинации на перекладине. Связь развития физ. качеств с укреплением мышц.		
47	1	Прикладная гимнастика Преодоление полосы препятствий. Развитие физ. качеств.	2 ч.	
48	3	Прикладная гимнастика Преодоление полосы препятствий, зачет Развитие физ. качеств.		
	3 четв ерть		33 ч.	
49	1	Профилактика травматизма. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовки. Связь физической культуры а природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1 ч .	
50	1	Лыжная подготовка. Техника чередования изученных ходов(3класс). Дозирование и контроль физических нагрузок.	20 ч.	
51	2	Техника чередования изученных ходов(3класс). Дозирование и контроль физических нагрузок.		
52	3	Техника чередования изученных ходов(3класс). Зачет. Дозирование и контроль физических нагрузок.		
53	4	Подводящие упражнения для освоения одновременного одношажного хода. Правила закаливающих процедур.		
54	5	Подводящие упражнения для освоения одновременного одношажного хода. Зачет. Правила закаливающих процедур.		
55	6	Техника одновременного 1шажного хода . Дозирование и контроль физических нагрузок.		
56	7	Техника одновременного 1шажного хода .Зачет. Дозирование и контроль физических нагрузок.		
57	8	Техника одновременного 1шажного хода .Зачет. Дозирование и контроль физических нагрузок.		
58	9	Чередование лыжных ходов, дистанция 1000м. Дозирование и контроль физических нагрузок		
59	10	Чередование лыжных ходов, дистанция 1000м. Дозирование и контроль физических нагрузок		

60	11	Чередование лыжных ходов, дистанция 1000м. Дозирование и контроль физических нагрузок.		
61	12	Технические действия на лыжах. Техника торможения полуплугом. Развитие основных физических качеств.		
62	13	Техника торможения плугом. Способ оказания доврачебной помощи.		
63	14	Техника торможения плугом. Способ оказания доврачебной помощи.		
64	15	Техника поворота переступанием. Физическая нагрузка как мышечная работа.		
65	16	Техника поворота переступанием. Физическая нагрузка как мышечная работа		
66	17	Техника подъема "Лесенкой". Развитие физических качеств.		
67	18	Техника подъема "Лесенкой" Зачет. Развитие физических качеств.		
68	19	Техника спуска в низкой стойке. Травмы, возникающие на занятиях.		
69	20	Техника спуска в низкой стойке. Зачет. Травмы, возникающие на занятиях.		
70	1	Спортивные игры. Профилактика травматизма. История возникновения игры.	8 ч.	
71	2	Техника приема и передачи мяча через сетку. Профилактика утомления.		
72	3	Прием и передача мяча на месте и в движении. ОРУ для укрепления пальцев рук.		
73	4	Прием и передача мяча на месте и в движении. Зачет. ОРУ для укрепления пальцев рук.		
74	5	Прямая подача способом снизу. ОРУ для развития силы мышц рук и спины.		
75	6	Прямая подача способом снизу. Зачет. ОРУ для развития силы мышц рук и спины.		
76	7	Прямая подача способом сбоку. Ору для укрепления ног.		
77	8	Прямая подача способом сбоку. Ору для укрепления ног. Зачет.		
78	1	Общефизическая подготовка. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	2 ч .	

79	2	Общефизическая подготовка. Наблюдение за показателями индивидуального развития.		
80	1	Знания о физической культуре. Профилактика травматизма. Измерение ЧСС.	2ч.	
81	2	Профилактика травматизма. Измерение ЧСС.		
	4 четв ерь.		24 ч.	
82	1	Спортивные игры. Профилактика травматизма. Подвижные игры с элементами спортивных игр	13	
83	2	Подача мяча разными способами. История первых соревнований.		
84	3	Подача мяча разными способами. Зачет. НРК. Игры народов Урала.		
85	4	Ловля и передача мяча. Комплекс ОРУ для развития мышц рук, ног.		
86	5	Ловля и передача мяча. Комплекс ОРУ для развития мышц рук, ног.		
87	6	Ловля и передача мяча. Комплекс ОРУ для развития мышц рук, ног.		
88	7	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития.		
89	8	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития.		
90	9	Бросок мяча. НРК. Подвижные игры народов Урала.		
91	10	Броски большого мяча. Зачет.		
92	11	История возникновения игры в футбол. Спец. передвижения .		
93	12	Общеразвивающие упражнения. Правила игры.		
94	13	Общеразвивающие упражнения. Правила игры.		
95	1	Легкая атлетика. Профилактика травматизма. Подводящие упражнения техники прыжка в высоту.	11 ч.	
96	2	Прыжок в высоту. Зачет. Правила простейших соревнований.		
97	3	Беговая подготовка. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Зачет. Измерение частоты сердечных		

		сокращений.		
98	4	Бег с ускорением. (Дистанция 20-30м.)Зачет. Режим дня и его планирование.		
99	5	Бег с ускорением. (Дистанция 20-30м.)Зачет. Режим дня и его планирование.		
100	6	Челночный бег 3X10м. Измерение показателей физического развития.		
101	8	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Зачет.		
102	9	Метание малого мяча. Профилактика утомления.		
103	11	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.		
104	12	Оформление результатов показателей физической подготовленности.		
105	13	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижные игры. НРК. Подвижные игры народов Урала.		

Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет

№	Физическ е способнос ти	Контрольн ое упражнение (тест)	Воз раст , лет	Уровень					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
				для мальчиков			для девочек		
1	Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8		7,0-6,0			7,2-6,2	
			9	7,1 ----- -	6,7-5,7	5,4 ----- --	7,3 ----- ---	6,9-6,0	5,6 ----- --
			10	6,8 ----- -	6,5-5,6	5,1 ----- --	7,0 ----- --	6,5-5,6	5,3 ----- --
				6,6 ----- -		5,1 ----- --	6,6 ----- ---		5,2 ----- --
2	Координа ция	Челночный бег 3х10м, с	7	11,2 и более	10,8- 10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3- 10,6	10,2 и мене
			8						
			9	10,4 ----- --	10,0-9,5	9,1 ----- --	11,2 ----- --	10,7- 10,1	9,7 ----- --
			10	10,2 ----- --	9,9-9,3	8,8 ----- --	10,8 ----- --	10,3-9,7	9,3 ----- --
				9,9 ----- ---	9,5-9,0	8,6 ----- --	10,4 ----- --	10,0-9,5	9,1 ----- --
3	Скоростно -силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	85 и менее	110-130	150 и более
			8		125-145			125-140	
			9	110 ----- --	130-150	165 ----- --	90 ----- -	135-150	155 ----- --
			10	120 ----- ---	140-160	175 ----- --	110 ----- -	140-155	160 ----- --
				130 ----- ---		185 ----- --	120 ----- -		170 ----- --
4	Вынослив ость	6- минутный бег, м	7	700 и менее	750-900	1100 и боле	500 и менее	600-800	900 и более
			8		800-950			650-850	
			9	750 ----- ---	850- 1000	1150 ----- --	550 ----- --	700-900	950 ----- --
			10	800 ----- ---	900- 1050	1200 ----- --	600 ----- --	750-950	1000 ----- --
				850 -----		1250 -----	650 -----		1050 -----

				---		--	--		--
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 ----- - 7,5----- - 8,5----- -	2 и менее 2----- -- 2----- -- 3----- --	6-9 6-9 6-9 7-10	12,5 и более 11,5----- -- 13,0----- -- 14,0----- --
6	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и более 4----- 5----- 5-----	2 и менее 3----- - 3----- - 4----- -	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и более 14----- - 16----- - 18----- -

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Библиотечный фонд	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	В.И. Лях, Рабочие программы «Физическая культура» 1-4кл – М.: Просвещение, 2011г.Предметная линия учебников.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	

5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д

5.25.	Аптечка	Д
5.26	Легкоатлетическая дорожка	Д
5.27	Сектор для прыжков в длину	Д
5.28	Игровое поле для футбола	Д
5.29	Площадка игровая баскетбольная	Д
5.30	Площадка игровая волейбольная	Д
5.31	Гимнастический городок	Д
5.32	Полоса препятствий	Д
5.33	Лыжная трасса	Д
5.34	Сектор для прыжков в высоту	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр); К – полный комплект (для каждого ученика); Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников); П – комплект.