Муниципальное общеобразовательное учреждение

Петровская средняя общеобразовательная школа



**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**Адаптивная физическая культура**

**по адаптированной образовательной программе**

**для детей с ограниченными возможностями здоровья**

**(ЗПР, вариант 7.2)**

**4 класс**

**2023-2024 учебный год**

Программу составила:

учитель Самсонова Н.А.

р.п. Петровское, 2023 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету адаптивная физическая культура разработана ***на основе следующих документов:***

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС НОО ОВЗ), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598

– приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»;

– санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286–15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

– письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК -452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;

– письмо Министерства образования и науки РФ от 9 октября 2017 г. № ТС-945/08 «О реализации прав граждан на получение образования на родном языке»;

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 года № 345«Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

– Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой  
начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением от 22.12.2015 г. Протокол №4/15)

– адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) МОУ Петровской СОШ

**УМК:**

* **Комплект примерных рабочих программ для обучения детей с задержкой психического развития (ЗПР), получивших рекомендацию обучаться по варианту 7.2.**
* учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 2-3 классы» Авторы - Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2016.- 96с.: ил. – ( Начальная школа ХХI века);
* в 3-4 классах:учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 3-4 классы» Авторы - Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2016.- 114с.: ил. – ( Начальная школа ХХI века), а так же на основе авторской программы «Физическая культура» Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2016г.-112с.- (Начальная школа 21 века) «Вента-Граф», Москва 2016год

Содержание рабочей программы с одной стороны, соответствует ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и опирается на предметную линию учебников «Школа России», с другой стороны учитывает многочисленные особенности познавательной деятельности обучающихся с ЗПР, которые и определяют их особые образовательные потребности. Материал учебников в соответствии с предлагаемыми рабочими программами используется выборочно, но предполагает более тщательную проработку.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР(вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты** освоения ПРП для 3-го класса по учебному предмету «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

**Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

**-** соблюдении школьных правил (в том числе, безопасности на уроках физкультуры, выполнении правил игры, эстафеты, состязания и т.п.);

* старательности при выполнении физических упражнений;
* стремлении быть успешным в учебе (ловким, сильным, быстрым и т.п).
* подчинении дисциплинарным требованиям (соблюдать правила игры, эстафеты и т.д);
* адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
* бережном отношении к школьному имуществу (спортивному инвентарю).

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире и позитивного отношения к нему** проявляется в:

* умении одеваться в соответствии с погодными условиями (при проведении уроков на улице, в том числе, по лыжной подготовке);

**Сформированность стремления трудиться и начальных трудовых навыков (овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни)** проявляется в:

* попытках содержать спортивную одежду в порядке;
* стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
* ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;

**Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях** проявляется в:

* осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
* осознании собственных потребностей (покажите (расскажите) еще раз, пожалуйста,);
* осознании своего состояния (плохо себя чувствую, устал);
* осознании затруднений (не понял правил игры, не получается выполнение упражнения);
* разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
* осознании факторов и ситуаций, ухудшающих физические и психологические возможности;
* возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений проявляется в:**

* владении связной речью, выполняющей коммуникативную функцию (диалогические умения).

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

* возможности согласованно выполнять необходимые действия (игровые, спортивные) в паре и в малой группе, не разрушая общего замысла;
* возможности контролировать импульсивные желания (в игре, эстафете, спортивных соревнованиях);
* умении справедливо распределять обязанности или награды в паре и малой группе;
* умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

* умении не проявлять вербальную агрессию по отношению к одноклассникам, (например, тем, которые испытывают значительные трудности при усвоении предмета);
* умении проявить сочувствие при чужих затруднениях.

*Примеры оценки личностных результатов (параметр, дескрипторы, критерии оценки):*

**Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях**

Осознание разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности):

* 0 баллов – не осознает;
* 1 балл – осознает с трудом; по уточняющим вопросам, при указании на недочеты
* 2 балла – достаточно осознает.

Осознание собственных потребностей (плохо себя чувствую, надо сесть и т.п.):

* 0 баллов – не вербализует, непонятно осознает или нет;
* 1 балл – вербализует крайне редко;
* 2 балла – вербализует по необходимости.

**Метапредметные результаты** освоения ПРП для 3-го класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

* понимании групповой инструкции к упражнению, способу деятельности;
* удержании правильного способа деятельности на всем протяжении ее выполнения;
* умениии вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

* способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
* способности планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оречевлять план и соотносить действия с планом;
* способности исправлять допущенные ошибки, соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

* овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения и пр.;
* овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
* овладении умением выполнять упражнения в паре, помогая друг другу;
* овладении умением играть в команде;
* овладении умением адекватно воспринимать указания на ошибки.
* овладении умением сдерживать непосредственные эмоциональные реакции в конфликтной ситуации;
* овладение умением находить компромисс.

*Пример оценки метапредметных результатов (дескриптор, критерии оценки):*

Индикатор: овладение умением играть в команде;

Критерии:

0 баллов – никогда не обращает внимания на партнеров по команде, действует в соответствии со своим настроением и желаниями или даже сознательно препятствует выигрышу команды;

1 балл – иногда учитывает командные интересы, но чаще ставит собственные желания выше командного интереса;

2 балла – старается помочь команде выиграть.

***Предметные результаты***

По итогам обучения во 3 классе можно проверять сформированность следующих знаний, представлений и умений.

* правила безопасности при выполнении физических упражнений;
* выполнять пройденные команды на построения и перестроения;
* выполнять упражнения в бросании малого мяча одной рукой,
* в отбивании и ведении большого мяча;
* выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
* лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами,
* прыгать через короткую скакалку;
* передвигаться на лыжах в медленном темпе (без учета времени);
* выполнять скольжение на груди с помощью учителя;
* пробегать дистанцию 30 м на результат,
* выполнять прыжок в длину с места на результат,
* метать на дальность удобной рукой на результат.

**Примеры контрольно-оценочных материалов и критериев оценки предметных результатов.**

Оценка предметных результатов осуществляется учителем традиционно по пяти-балльной шкале в ходе промежуточной и итоговой аттестации (выполнение заданий по темам, разделам).

Пример выполнения задания по разделу «Подвижные игры». Проводится по следующим параметрам (условная балльная оценка):

*Правильность выполнения упражнения:*

5 – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

4 - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается некоторая скованность движений, неточности.

3 - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

2 - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Помощь и многократное повторение неэффективны.

*Соблюдение правил игры:*

5 – в играх учащийся соблюдает правила игры, учитывает их при достижении целей игры;

4 – требуется некоторая помощь при соблюдении правил игры, корректировка, которая эффективна;

3 – требуется существенная помощь и контроль при соблюдении правил игры;

2 – неумение пользоваться изученными правилами.

Задания для итоговой аттестации составляются из заданий промежуточной аттестации и оцениваются аналогично. Оценка комбинации освоенных элементов может складываться из параметров:

- точность движений в пространстве и времени;

- наличие/отсутствие ошибок при дифференцировании мышечных усилий;

- ловкость и плавность движений;

- наличие/отсутствие скованности и напряженности;

- наличие/отсутствие ограничения амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.

Рекомендуется при итоговом тестировании учитывать в большей степени наличие динамики успешности выполнения упражнений учеником, (в сопоставлении с результатами в начале учебного года), нежели нормативы по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (например, по бегу, прыжкам, метанию).

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего контроля и итогового. При подведении итогов четверти (раздела) преимущественное значение имеет успешность выполнения основных упражнений (оценок за них), изучаемых в течение четверти, а не общие показатели физического развития обучающегося.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания по физической культуре**.

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

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно­оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

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

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

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

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

**Лёгкая атлетика.**

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

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

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

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

**Подвижные игры и элементы спортивных игр**

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

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

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

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

**Адаптивная физическая реабилитация**

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики**

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

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

**На материале лёгкой атлетики**

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

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

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

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

**На материале плавания**

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

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

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

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

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

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

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

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

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров.

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

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

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

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения программного материала организуются уроки обучения, закрепления, совершенствования, изучения программного материала. Наиболее распространенным типом является комбинированный урок, на котором параллельно решается несколько дидактических задач.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ: 3 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Тема урока** | **Кол.**  **час.** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Дата** |
|  | **Лёгкая атлетика (11 ч.)**  **1 четверть-24 часа** |  |  |  |  |
| 1  2 | Ходьба и бег | 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь**: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |  |
| 3  4 | Ходьба и бег | 2 | Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м). |  |
| 5 | Ходьба и бег | 1 | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м). |  |
| 6 | Прыжки | 1 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.  Инструктаж по ТБ | **Уметь:**правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться |  |
| 7  8 | Прыжки | 2 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться |  |
| 9  10  11 | Метание мяча | 3 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод», «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**метать из различных положений на дальность и в цель |  |
|  | **Кроссовая подготовка (11 ч)** |  |  |  |  |
| 12 | Бег по пересечённой местности | 1 | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом |  |
| 13  14 | Бег по пересечённой местности | 2 | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без головы». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом |  |
| 15  16 | Бег по пересечённой местности | 2 | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом |  |
| 17  18 | Бег по пересечённой местности | 2 | Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Караси и щуки». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом |  |
| 19 | Бег по пересечённой местности | 1 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом |  |
| 20 | Бег по пересечённой местности | 1 | Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом |  |
| 21 | Бег по пересечённой местности | 1 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Наступление», «Паровозики». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом |  |
| 22 | Бег по пересечённой местности | 1 | Кросс (1 км) по пересечённой местности. Игра «Наступление». Инструктаж по ТБ | **Уметь:**бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом |  |
|  | **Гимнастика (18 ч)** |  |  |  |  |
| 23 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. | 1 | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |  |
| 24  25 | Акробатика. Строевые  **2 четвнрть-24 часа**  упражнения. Упражнения в равновесии. | 2 | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ | **Уметь:**выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |  |
| 26  27 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. | 2 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок  назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». Инструктаж по ТБ | **Уметь:**выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |  |
| 28 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. | 1 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок  назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам!». Инструктаж по ТБ | **Уметь:**выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |  |
| 29  30 | Висы | 2 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**выполнять висы и упоры |  |
| 31  32 | Висы | 2 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**выполнять висы и упоры |  |
| 33  34 | Висы | 2 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**выполнять висы и упоры, выполнять строевые команды |  |
| 35  36 | Опорный прыжок, лазание по канату | 2 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |  |
| 37 | Опорный прыжок, лазание по канату | 1 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |  |
| 38 | Опорный прыжок, лазание по канату | 1 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.  Инструктаж по ТБ | **Уметь:**лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |  |
| 39  40 | Опорный прыжок, лазание по канату | 2 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |  |
|  | **Подвижные игры (18 ч)** |  |  |  |  |
| 41  42 | Подвижные игры | 2 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |
| 43  44 | Подвижные игры | 2 | ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |
| 45  46 | Подвижные игры | 2 | ОРУ. Игра «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |
| 47  48 | Подвижные игры | 2 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож и Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |
| 49  50 | **3 четверть-30 часов**  Подвижные игры | 2 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх |  |
| 51  52 | Подвижные игры | 2 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх |  |
| 53  54 | Подвижные игры | 2 | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств | **Уметь:**осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх |  |
| 55  56 | Подвижные игры | 2 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх |  |
| 57  58 | Подвижные игры | 2 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх |  |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** |  |  |  |  |
| 59  60 | Подвижные игры | 2 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 61 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 62 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 63  64 | Подвижные игры | 2 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 65  66 | Подвижные игры | 2 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча  на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладение мячом». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 67  68 | Подвижные игры | 2 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча  на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 69  70  71  72 | Подвижные игры | 4 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 73  74 | Подвижные игры | 2 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 75 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 76  77 | Подвижные игры | 2 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении.  Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 78  79 | Подвижные игры  **4 четверть-24 часа** | 2 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».  Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 80  81 | Подвижные игры | 2 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении.  Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 82 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении.  Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
|  | **Кроссовая подготовка (10 ч)** |  |  |  |  |
| 83 | Бег по пересечённой местности | 1 | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом |  |
| 84 | Бег по пересечённой местности | 1 | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом |  |
| 85  86 | Бег по пересечённой местности | 2 | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом |  |
| 87 | Бег по пересечённой местности | 1 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом |  |
| 88  89 | Бег по пересечённой местности | 2 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом |  |
| 90  91 | Бег по пересечённой местности | 2 | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенёчки». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом |  |
| 92 | Бег по пересечённой местности | 1 | Кросс (1 км) по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы». Инструктаж по ТБ | **Уметь:**бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом |  |
|  | **Лёгкая атлетика (10 ч)** |  |  |  |  |
| 93 | Бег и ходьба | 1 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |  |
| 94  95 | Бег и ходьба | 2 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |  |
| 96 | Бег и ходьба | 1 | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |  |
| 97  98 | Прыжки | 2 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму |  |
| 99 | Прыжки | 1 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму |  |
| 100 | Метание мяча | 1 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:** метать мяч из различных положений на дальность и в цель |  |
| 101 | Метание мяча | 1 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:** метать мяч из различных положений на дальность и в цель |  |
| 102 | Метание мяча | 1 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых  способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:** метать мяч из различных положений на дальность и в цель |  |

**Материально-техническое обеспечение образовательного  
процесса в начальной школе**

**Библиотечный фонд:**

Образовательные программы.

Учебно-методические пособия.

Учебник по физической культуре.

Дидактические материалы.

Журнал «Физкультура в школе».

**Печатные пособия:**

Таблицы, схемы (по программе обучения).

**Технические средства обучения:**

Мегафон.

Цифровая видеокамера.

Цифровая фотокамера.

Телевизор с универсальной приставкой.

**Учебно-практическое оборудование:**

*Гимнастика.*

Стенка гимнастическая (шведская).

Скамейка гимнастическая жесткая.

Перекладина пристенная.

Напольное бревно гимнастическое.

Гимнастические коврики.

Гимнастические маты.

Пластиковые обручи гимнастические.

Мяч малый (теннисный).

Палка гимнастическая.

Скакалка гимнастическая.

Канат для лазания.

Мост гимнастический подкидной.

Набивной мяч (1 кг, 2 кг).

*Легкая атлетика.*

Секундомер.

Рулетка измерительная (1 м, 5 м, 10 м).

Номера нагрудные.

Дорожка разметочная.

Флажки разметочные на опоре.

Стойки для прыжков.

Резинка для прыжков.

Малый мяч для метаний.

*Подвижные игры.*

Лапта и мяч.

Эстафетные игрушки (поделки).

Мешки.

Игрушки-звонки.

Объемные мячи.

Кегли и кубики.

Разноцветные стойки.

Свистки.

*Спортивные игры.*

Мячи резиновые.

Мячи баскетбольные.

Спортивная форма.

Мячи футбольные.

Ворота футбольные.

Сетка для переноса мячей.

**КИМы по программе «Школа России»:**

**Физическая культура** - https://infourok.ru/proverochnaya-rabota-po-razdelu-istoki-literaturnogo-tvorches-klass-2193053.html

Нормы оценок записаны в «Приложении о контроле и оценивании образовательных достижений обучающихся в МОУ Петровской СОШ» (АООП ЗПР вар.7.2). Приказ № 2670. д. от 28.08.2019 г.

1. **ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Лист регистрации изменений к рабочей программе**

**(название программы)**

1. **учителя**

**(Ф.И.О. учителя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  пп | Дата  Изменения | Причина  изменения | Суть изменения | Корректирующие действия |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |