

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Каргапольская специальная (коррекционная) школа - интернат»

Рассмотрена на заседании методического объединения учителей <u>"Исток"</u> Протокол № <u>1</u> от « <u>23</u> » <u>авг</u> 20 <u>18</u> года Руководитель МО <u>Киселева</u> () <u>М.В.</u>	Согласовано Зам. директора по УР <u>Евдокимов</u> (Н.М.Кашина) « <u>24</u> » <u>авг</u> 20 <u>18</u> г	«УТВЕРЖДЕНА» приказом директора школы от « <u>24</u> » <u>авг</u> 20 <u>18</u> г № <u>59</u> (подпись). Расшифровка подписи. Дата. М.П.
---	--	--

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
учителя, работающего по федеральному государственному
образовательному стандарту образования обучающихся с умственной
отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
для 1-3 классов

Составители: Иванова Л.Т.
учитель физкультуры.

Каргаполье, 2018 г.

Структура рабочей программы

- 1) Пояснительная записка.
- 2) Общая характеристика учебного предмета, с учетом особенностей освоения его учащимися.
- 3) Описание места учебного предмета в учебном плане.
- 4) Личностные и предметные результаты освоения предмета.
- 5) Содержание учебного предмета.
- 6) Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.
- 7) Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности

1) Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ст.2 п.22; ст.12 п.1,5; ст.28 п.26; ст. 47 п.3 п.п.5; ст.48 п.1п.п.1); приказа Министерства образования и науки от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»; адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Перечень нормативных документов:

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью
2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
5. 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”
(утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26)

2) Общая характеристика учебного предмета, с учетом особенностей освоения его учащимися.

Специфика предмета «Физическая культура» - является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура»
Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

3) Описание места учебного предмета в учебном плане.

На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 405 часов:

- 1 класс - 99 часов (33 учебные недели),
- 2класс - 102 часа,
- 3класс – 102 часа, (2-3 классы - 34 учебные недели).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

4) Личностные и предметные результаты освоения предмета.

1 класс

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России;
- 2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 3) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 7) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Предметные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; владение комплексами упражнений для участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2 класс

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 3) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 7) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Предметные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

3 класс

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- 11) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в

	повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
--	--

5) Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и основной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

..

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

6) Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

1класс

№	Раздел	Основные виды учебной деятельности
1	Основы знаний- 4ч	Знания о физической культуре Правила поведения в спортивном зале. Соблюдение правил режима дня и личной гигиены. Основные способы передвижения человека.
2	Гимнастика-18ч	Основная стойка, построение в колонну по одному, шеренгу, круг. Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Выполнение команд «Класс шагом марш», «Класс стой». ОРУ с предметами. Равновесия: стойка на носках, на одной ноге, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Повороты направо, налево. Лазание по гимнастической стенке, скамейке в упоре присев и на коленях. Опорный прыжок: перелезание через коня. Развитие силовых и координационных способностей.
3	Легкая атлетика-23ч	Ходьба под счёт, на носках, на пятках. Обычный бег, с ускорением, 20 метров, 60 метров. ОРУ. СБУ. Прыжки на одной, двух ногах, в длину с места. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно силовых качеств. Равномерный бег 3-5 минут, чередование ходьбы, бега(50 метров бег, 100 метров ходьба).
4	Лыжная подготовка-21ч	Подбор палок, лыж, обуви. Перенос лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте. Ступающий шаг. Скользящий шаг с палками и без. ОРУ с палками и без. Прохождение дистанции 300 метров.
5	Подвижные игры-33ч	Игры на совершенствование и закрепление навыков бега, способностей к ориентированию в пространстве, в прыжках, метании на дальность и точность, скоростно-силовых способностей.

2 класс

№	Раздел	Основные виды учебной деятельности
1	Основы знаний – 4 часа	Знания о физической культуре Правила поведения в спортивном зале. Соблюдение правил режима дня и личной гигиены. Основные способы передвижения человека.
2	Гимнастика с элементами акробатики – 19 часов	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, из одной шеренги в две. Размыкание, смыкание приставным шагом. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Повороты направо, налево, кругом. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись. Поднимание прямых и согнутых ног в коленях. Лазание по гимнастической стенке, скамейке в упоре присев и на коленях, подтягиваясь руками по гимнастической стенке. Перелезание через козла. Опорный прыжок через козла. Развитие силовых и координационных способностей.
3	Легкая атлетика – 24 часа	Ходьба под счёт, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, чередование с ходьбой до 150 метров, с ускорением, 30 метров, 60 метров. ОРУ. СБУ. Прыжки с поворотом на 180, в длину с места, с разбега. Преодоление естественных препятствий. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания, в горизонтальную цель. Развитие скоростно силовых качеств. Равномерный бег 3-5 минут. Челночный бег 3*10 метров, эстафеты.
4	Лыжная подготовка – 21 час	Подбор палок, лыж, обуви. Перенос лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперед и скользящим шагом. Ступающий шаг. Скользящий шаг с палками и без. ОРУ с палками и без. Прохождение дистанции 500 метров.
5	Подвижные игры – 34 часа	Игры на совершенствование и закрепление навыков бега, способностей к ориентированию в пространстве, в прыжках, метании на дальность и точность, скоростно-силовых способностей.

3 класс

№	Раздел	Основные виды учебной деятельности
1	Основы знаний – 4 часа	Знания о физической культуре Правила поведения в спортивном зале. Соблюдение правил режима дня и личной гигиены. Основные способы передвижения человека.
2	Гимнастика с элементами акробатики – 19 часов	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. Группировка, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, из одной шеренги в две. Размыкание, смыкание приставным шагом. ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Повороты направо, налево, кругом. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись. Поднимание прямых и согнутых ног в коленях. Лазание по гимнастической стенке, скамейке в упоре присев и на коленях, подтягиваясь руками по гимнастической стенке. Перелезание через козла. Опорный прыжок через козла. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Развитие силовых и координационных способностей.
3	Легкая атлетика – 24 часа	Ходьба, бег с изменением длины и частоты шага, с перешагиванием через скамейку, в полуприсяде, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, левым правым боком, с вращением вокруг своей оси, чередование с ходьбой до 150 метров, с ускорением, 30 метров, 60 метров. ОРУ. СБУ. Прыжки с поворотом на 180, в длину с места, с разбега. Преодоление естественных препятствий. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания, в горизонтальную цель. Развитие скоростно силовых качеств. Равномерный бег 3-5 минут. Челночный бег 3*10 метров, встречная и круговая эстафеты.
4	Лыжная подготовка – 21 час	Строевые упражнения «Становись», «Равняйсь», «Вольно», «Смирно». Ступающий шаг. Скользящий шаг с палками и без. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. ОРУ с палками и без. Прохождение дистанции 800 метров.
5	Подвижные игры – 34 часа	Игры на совершенствование и закрепление навыков бега, способностей к ориентированию в пространстве, в прыжках, метании на дальность и точность, скоростно-силовых способностей.

7) Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.		
1.1.	Стандарт начального образования по физической культуре	3
1.2	Примерная программа по физической культуре начального образования по физической культуре	3
1.3	Рабочая программа по физической культуре	3
1.4		
1.5		
1.6		
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	
1. 8	Методические издания по физической культуре для учителей	
2.		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1 комп
3	<i>Гимнастика</i>	
3.1	Стенка гимнастическая	3
3.2		
3.3		
3.4	Козел гимнастический	1
3.5		
3.6		
3.7	Мост гимнастический подкидной	2
3.8	Скамейка гимнастическая жесткая	3
3.9	Комплект навесного оборудования	1
4.0	Скамья атлетическая наклонная	1
4.1	Коврик гимнастический	12
4.2		2
4.3	Маты гимнастические	5
4.4	Мяч набивной (1 кг)	10
4.5	Мяч малый	4
4.6	Скакалка гимнастическая	12
4.7		
4.8	Палка гимнастическая	12
4.9	Обруч гимнастический	6
5.0		
	<i>Легкая атлетика</i>	
5.1		
5.2	Рулетка измерительная (10м; 50м)	2
5.3	Палочка эстафетная	1
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
5.4	Мячи баскетбольные	8
5.5	Сетка волейбольная	1

5.6	Мячи волейбольные	2
5.7	Мячи футбольные	1
5.8	Насос для мячей	1
5.9		
6.0		
	Средства доврачебной помощи	
6.1	Аптечка медицинская	1
	Тренажерный зал	1
6.2	Спортивный зал игровой	1
6.3	Спортивный зал АФК и Ритмики	1
6.4	Кабинет учителя	1
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
6.6	Лыжи	20
6.7	Палочки	20
6.8	Ботинки лыжные	20
6.9		
7.0		

Учебно-методическая литература для педагогов.

- 1.Авилова С.А. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. Волгоград 2007.-238с.
- 2.Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе. М. Сфера. 2005.-88с.
- Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология. – РнД.: Феникс, 2000.
3. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку лёгкой. М. Сфера. 2008.-96с.
- 4.Бабенкова Е.Н. “Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 7 лет”. М. Акти 2008.-198с.
5. Бачина О.В. Пальчиковая гимнастика с предметами. М. Аркти 2006.-88с.
- 6.Бовкунович Е.В.Моделирование современного урока с использованием современных ИКТ:
modelirovanie-sovr-ur
- 7.Вавилова Р.И.Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре.-
М.:Просвещение_1984.-С.138- 150
- 8.Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. М. Аркти 2004.-98с.
9. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры в 1-4 классах. Владос. 2003.-186с.
10. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ. –М. 2004.-72с.
- 11.Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении. Москва –
Скрипторий 2006 г.
- 12.Голомидова С.Е. Физкультура, нестандартные занятия. Волгоград “Корифей” 2005 г.
- 13.Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М. Вако. 2004.0152с.
- 14.Дитер Граббе Гимнастика для ленивых. М. Мой мир. 2007.-96с.
- 15.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании М. 2002.-178с.
- 16.Змановский Ю.Ф. «Двигательная активность и закаливание – ведущие факторы укрепления здоровья ребенка». Москва;2009.

- 17.Змановский Ю.Ф. «Нетрадиционные методы оздоровления детей». Москва;
18. Каштанова Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием младших школьников. М. Аркти 2006.-64с.
- 19.Кесаревская Л.Н. Комплексы оздоровительных упражнений для школьников М. Чистые пруды 2006.-36с.
- 20.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии М. «Вако» 2004.-296с.
- 21.Козина О.Б. Здоровьесберегающие технологии в образовании. “Весёлая физкультура для детей и их родителей”. Ярославль -Академия развития. 2005. г.
- 22.Кудрявцев Б.Т. Егоров Б.Б. «Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление»
- 23.Маханёва М.Д. Здоровый ребёнок. М. Аркти 2004.-264с.
- 24.Мишаров А. З., Физическая культура и валеология в жизни детей (основы знаний, умений и навыков) Челябинск. 1998.-178с.
- 25.Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л. Б. Кофмана. М., «Физкультура и спорт», 1998.
26. Обухова Л.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. М. Вако. 2005.-235с.
- 27.Паулина Виллс Точечный массаж ног. Мой мир., 2008.-128с.
28. Поляков С.Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. М. Айрис. 2006.-96с.
29. Сивачёва Л.Н. Физкультура – это радость. Библиотека программы “Детство” Детство – Пресс, Санкт – Петербург 2003 г.
- 30.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе, издательство АРКТИ, М., 2006.
- 31.Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей, Изд.СФЕРА, М., 2005.
32. Страковская В.Л. «Триста подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»;
33. Такаевой Т.Э. Азбука здоровья М. Владос 2007.-88с.
- 34.Устюжанина Л.В. Опыт организации и проведения уроков здоровья. Курган 2001., С. 112
- 35.Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. Москва – Гном Д 2003 г.
- 36.Харитонов В. И. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся. Челябинск. 1999.-146с.
- 37.Черник Е.С. Физическое воспитание во вспомогательной школе М. 1994.
38. Чупаха И.В Научно – практический сборник инновационного опыта. Программа “Здоровый ребёнок” в рамках реализации программы “Здоровьесберегающие технологии”.. Ставрополь “Народное образование” 2003 г.

Календарно - тематическое планирование 1 класс

№	Раздел, тема	Кол- во часов	Хар-ка деятельности учащихся	Дата	
Основы знаний 4 часа					
1	Правила поведения в спортивном зале.	1 ч	Инструктаж по ТБ,		
2	Знания о физической культуре.	1 ч	Название снарядов и гимнастических элементов, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.		
3	Соблюдение правил режима дня и личной гигиены.	1 ч	Гигиенические требования к условиям проведения занятий, подбор одежды и инвентаря, закаливание организма, его значение для укрепления здоровья.		
4	Основные способы передвижения человека.	1 ч	Характеристика основных движений и передвижений человека: ходьба, бег, прыжки, метания, лазанья, ползание.		
Гимнастика 18 часов					
5	Строевые упражнения.	3 ч	Основная стойка, построение в колонну по одному, шеренгу, круг. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Перестроение по заранее установленным местам. .. Выполнение команд «Класс шагом марш», «Класс стой»		
6	Общеразвивающие упражнения.	3 ч	ОРУ с малыми мячами, гимнастической палкой, флажками, обручем, скакалкой. ОРУ без предметов.		
7	Лазанье.	3 ч	Лазанье по гимнастической стенке, скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.		
8	Группировка.	3 ч	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.		
9	Равновесия.	3 ч	Стойка на носках на одной		

			ноге (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи.		
10	Опорный прыжок. Развитие силовых и координационных способностей.	3 ч	Перелезание через гимнастического козла.		
Легкая атлетика 23 часа					
11	Ходьба. Развитие скоростно - силовых качеств.	3 ч	Ходьба под счет, на носках на пятках, с различным положением рук, под счет учителя.		
12	Бег.	6 ч	Обычный бег, с ускорением, 20 метров, 60 метров. Равномерный бег 3-5 минут. , чередование ходьбы, бега(50 метров бег, 100 метров ходьба).		
13	Общеразвивающие упражнения.	4 ч	ОРУ с предметами и без предметов. СБУ: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Развитие скоростно силовых качеств.		
14	Прыжки.	5 ч	Прыжки на одной, двух ногах, в длину с места.		
15	Метания.	5 ч	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания.		
Лыжная подготовка 21 час					
16	Лыжный инвентарь.	2 ч	Подбор палок, лыж, обуви, по росту, размеру		
17	Строевые упражнения.	2 ч	Перенос лыж и палок. Надевание лыж.		
18	Повороты.	4 ч	Перенос массы тела в повороте переступанием на месте.		
19	Ходьба на лыжах.	8 ч	Ступающий шаг. Скользящий шаг с палками и без. Прохождение дистанции 300 метров.		
20	Общеразвивающие упражнения.	5 ч	ОРУ с палками и без палок. Развитие координационных способностей.		

Подвижные игры 33 часа					
21	Игры на совершенствование и закрепление навыков бега.	7 ч	«Курочки и горошинки», «Ловишки парами», «Щука в пруду»		
22	Игры на совершенствование способностей к ориентированию в пространстве.	5 ч	«Найди себе пару», «Запомни свой цвет»,		
23	Игры на совершенствование навыков в прыжках.	7 ч	«Не задень веревочку», «По кочкам», «Прыгуны».		
24	Игры на совершенствование метаний на дальность и точность.	7 ч	«Дружно в цель», «Охотники и звери», «Снайперы»		
25	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	7 ч	«Второй лишний», «Рыбаки и рыбки», «Волк во рву», «Зайцы в огороде».		

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№	Раздел, тема	Кол- во часов	Хар-ка деятельности учащихся	Дата	
Основы знаний 4 часа					
1	Правила поведения в спортивном зале.	1 ч	Инструктаж по ТБ,		
2	Знания о физической культуре.	1 ч	Название снарядов и гимнастических элементов, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.		
3	Соблюдение правил режима дня и личной гигиены.	1 ч	Гигиенические требования к условиям проведения занятий, подбор одежды и инвентаря, закаливание организма, его значение для укрепления здоровья.		
4	Основные способы передвижения человека.	1 ч	Характеристика основных движений и передвижений человека: ходьба, бег, прыжки, метания, лазанья, ползание.		
Гимнастика 19 часов					

5	Строевые упражнения.	3 ч	построение в колонну по одному, шеренгу, круг. Повороты направо, налево. Размыкание и смыкание приставными шагами(на 2-4 шага разомкнись). Перестроение из колонны по одному в колонну по два; из одной шеренги в две.		
6	Общеразвивающие упражнения.	3 ч	ОРУ с малыми мячами, гимнастической палкой, флажками, обручем, скакалкой. ОРУ без предметов.		
7	Лазанье.	3 ч	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, скамейке, в упоре присев и стоя на коленях,		
8	Группировка.	3 ч	Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону.		
9	Равновесия.	2 ч	Стойка на носках на одной ноге (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи. Поворот кругом при ходьбе на носках на гимнастической скамейке.		
10	Развитие силовых Опорный прыжок и координационных способностей.	3 ч	Совершенствование техники перелезание через гимнастического козла. Опорный прыжок через козла.		
11	Висы.	2 ч	Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись		
Легкая атлетика 24 часа					
12	Ходьба. Развитие скоростно-силовых качеств.	3 ч	Ходьба под счет, на носках на пятках, с различным положением рук, под счет учителя.		
13	Бег.	6 ч	Обычный бег, с ускорением, 20 метров, 60 метров. Равномерный бег 3-5 минут, чередование		

			ходьбы, бега(50 метров бег, 100 метров ходьба).		
14	Общеразвивающие упражнения.	4 ч	ОРУ с предметами и без предметов. СБУ: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Развитие скоростно-силовых качеств.		
15	Прыжки.	5 ч	Прыжки с поворотом на 180, в длину с места, с разбега. Преодоление естественных препятствий.		
16	Метания.	6 ч	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания, в горизонтальную цель.		
Лыжная подготовка 21 час					
17	Лыжный инвентарь.	2 ч	Подбор палок, лыж, обуви.		
18	Строевые упражнения.	2 ч	Перенос лыж и палок. Надевание лыж.		
19	Повороты.	4 ч	Перенос массы тела в повороте переступанием на месте.		
20	Ходьба на лыжах.	10 ч	Ступающий шаг. Скользящий шаг с палками и без. Прохождение дистанции 500 метров.		
21	Общеразвивающие упражнения.	3 ч	ОРУ с палками и без палок. Развитие координационных способностей.		
Подвижные игры 34 часа					
22	Игры на совершенствование и закрепление навыков бега.	8 ч	«Курочки и горошинки», «Ловишки парами», «Полёт скворцов»		
23	Игры на совершенствование способностей к ориентированию в пространстве.	5 ч	«Найди себе пару», «Запомни свой цвет», «Воротца».		
24	Игры на совершенствование навыков в прыжках.	7 ч	«Лиса в курятнике», «По кочкам», «Прыгуны».		

25	Игры на совершенствование метании на дальность и точность.	7 ч	«Меткий стрелок», «Охотники и звери», «Снайперы»		
26	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	7 ч	«Второй лишний», «Рыбаки и рыбки», «Волк во рву», «Зайцы в огороде».		

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Раздел, тема	Кол- во часов	Хар-ка деятельности учащихся	Дата	
Основы знаний 4 часа					
1	Правила поведения в спортивном зале.	1 ч	Инструктаж по ТБ,		
2	Знания о физической культуре.	1 ч	Понятия; эстафета, команды(старт, финиш).		
3	Соблюдение правил режима дня и личной гигиены.	1 ч	Влияние бега на состояние здоровья, закаливание организма, его значение для укрепления здоровья.		
4	Основные способы передвижения человека.	1 ч	Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях.		
Гимнастика 19 часов					
5	Строевые упражнения.	3 ч	Команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «На первый – второй рассчитайсь». Перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противходом, змейкой.		
6	Общеразвивающие упражнения.	3 ч	ОРУ с малыми мячами, гимнастической палкой, флажками, обручем, скакалкой. ОРУ без предметов.		
7	Лазанье.	3 ч	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через козла.		

8	Группировка.	3 ч	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинации из освоенных элементов.		
9	Равновесия.	2 ч	Совершенствование элементов; стойка на носках на одной ноге (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи. Поворот кругом при ходьбе на носках на гимнастической скамейке.		
10	Опорный прыжок Развитие силовых и координационных способностей.	3 ч	Совершенствование техники перелезание через гимнастического козла. Опорный прыжок через козла.		
11	Висы.	2 ч	Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись		
Легкая атлетика 24 часа					
12	Ходьба. Развитие скоростно - силовых качеств.	3 ч	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.		
13	Бег.	6 ч	Совершенствование техники; обычный бег, с ускорением, 20 метров, 60 метров. Равномерный бег 3-5 минут, чередование ходьбы, бега (50 метров бег, 100 метров ходьба).		
14	Общеразвивающие упражнения.	4 ч	ОРУ с предметами и без предметов. СБУ: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Развитие скоростно-силовых качеств.		
15	Прыжки.	5 ч	Эстафеты с прыжками, игры с прыжками. Совершенствование в длину с места, с разбега. Преодоление естественных препятствий.		
16	Метания.	6 ч	Метание малого мяча из		

			положения стоя грудью в направление метания, в горизонтальную цель, на дальность с расстояния 4-5 метров.		
Лыжная подготовка 21 час					
17	Подбор палок, лыж, обуви.	2 ч	Подбор палок, лыж, обуви.		
18	Строевые упражнения.	2 ч	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах, выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно».		
19	Повороты.	4 ч	Перенос массы тела в повороте переступанием на месте.		
20	Ходьба на лыжах.	10 ч	Ступающий шаг. Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 800 метров. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке		
21	Общеразвивающие упражнения.	3 ч	ОРУ с палками и без палок. Развитие координационных способностей. Игры на лыжах		
Подвижные игры 34 часа					
22	Игры на совершенствование и закрепление навыков бега.	8 ч	«Курочки и горошинки», «День и ночь», «Караси и щука»		
23	Игры на совершенствование способностей к ориентированию в пространстве.	5 ч	«Найди себе пару», «Запомни свой цвет», «Воротца».		
24	Игры на совершенствование навыков в прыжках.	7 ч	«Прыжки по полоскам», «По кочкам», «Кузнечики».		
25	Игры на совершенствование метаний на дальность и точность.	7 ч	«Меткий стрелок», «Охотники и утки», «Подвижная цель»		

26	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	7 ч	«Второй лишний», «Коршун и насадка», «Волк во рву», «Капканы».		
----	--	-----	--	--	--

Приложение 2

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Выс.	Сред.	Низ.	Выс.	Сред.	Низ.
1	Скоростные	Бег 30 м,с 60 м.с	7	6,3-6,7	6,8-7,4	7,5-8,0	6,3-6,8	6,8-7,4	7,5-8,0
			8	5,8-6,2	6,3-7,0	7,1-7,6	5,8-6,2	6,3-7,1	7,2-7,8
			9	5,8-6,0	6,1-6,6	6,7-7,2	5,8-6,1	6,2-6,7	6,8-7,5
			10	5,6-5,9	6,0-6,4	6,5-7,0	5,6-5,9	6,0-6,4	6,5-7,0
			11	9,1-9,6	10,1-10,7	10,8-11,5	10,1-10,7	10,8-11,5	11,6-12,0
2	Координационные	Челночный Бег3*10 м, с	7	9,9 и м.	10,8-10,3	11,2 и б	10,2 и м.	11,3-10,6	11,7 и б
			8	9,1	10,0-10,5	10,4	9,7	10,7-10,1	11,2
			9	8,8	9,9-9,3	10,2	9,3	10,3-9,7	10,8
			10	8,6	9,5-9,0	9,9	9,1	10,0-9,5	10,4
			11	8,5 и м.	9,3-8,8	9,7 и б.	8,9 и м.	9,7-9,3	10,1 и б.
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	140-165	115-139	89-114	123-149	106-122	87-105
			8	154-170	131-153	98-130	129-155	120-128	93-120
			9	157-176	143-156	124-142	139-159	128-138	106-127
			10	165-184	146-165	126-146	149-162	132-148	108-131
			11	170-190	152-169	127-151	157-180	140-156	116-139
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	1100 и б.	730-900	700 и м.	900 и б.	600-800	500 и м.
			8	1150	800-950	750	950	650-850	550
			9	1200	850-1000	800	1000	700-900	600
			10	1250	900-1050	850	1050	750-950	650
			11	1300 и б.	1000-1150	900 и м.	1100 и б.	850-1000	700 и м.
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	8 и б.	2-5	1 и м.	11 и б.	4-9	2 и м.
			8	7,5	3-5	0	12	6-9	2
			9	7,5	3-5	0	13	6-9	2
			10	8,5	4-6	0	14	7-10	3
			11	10 и б.	6-8	2 и м.	15 и б.	8-10	4 и м.
	Силовые	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя.	7	241-320	176-240	80-175	221-307	160-220	70-161
			8	244-324	189-243	108-188	217-282	172-216	106-171
			9	250-329	196-249	117-195	235-312	182-234	104-181
			10	321-415	257-320	163-256	297-391	233-296	139-232
			11	349-431	293-348	211-292	334-422	274-333	186-273

Контроль

В течение изучения предмета «Физическая культура» проводится текущий контроль, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и рабочей программой.

Формы и виды контроля:

- Фронтальный опрос
- Оценка техники выполнения движения
- Корректировка выполнения движения
- Контроль правильности исполнения движения
- Страховка

Новизна данной программы заключается в том, что:

- конкретизированы планируемые результаты освоения предмета по окончании каждого из классов;
- детализирование дидактических единиц содержания.