

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение г. Иркутска  
средняя общеобразовательная школа № 16

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей

спортивно-эстетического  
цикла

Протокол № 1

от « 28 » августа 2019г.

С / Чернышёв Е.С.  
Председатель МО

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

« 28 » августа 2019г.

Машкина Н.В.  
подпись / ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 164а/01

от « 28 » августа 2019г.

Машкина Н.В.  
Директор МБОУ г. Иркутска СОШ № 16



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ФГОС НОО, базовый уровень 3класс

Разработчик:

Савчина Анна Владимировна

учитель физической культуры

первая квалификационная

категория

## **Планируемые предметные результаты освоения «физической культуры»**

*В результате изучения теоретического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:*

1. Различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность;
2. Раскрывать правила составления комплексов упражнений для разных форм физической культуры;
3. Перечислять упражнения для развития равновесия;
4. наблюдать за действиями спортсменов.

Обучающие получают возможность научиться: планировать и организовывать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня, разъяснять основ развития быстроты

Теоретические разделы:

1. «Здоровый образ жизни»- Понимать и объяснять механизмы закаливания;
2. Основы анатомии человека- научиться проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во время занятий физической культурой.
3. «Спорт»-перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам и узнавать отличительные черты видов спорта из программ Олимпийских игр.
4. «История физической культуры. Олимпийское образование»- научиться узнавать талисманы Олимпийских игр.

*В результате изучения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:*

\*выполнять ОРУ с предметами и без, комплекс упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастике для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;

\*выполнять физические упражнения для развития физических качеств- быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости.

\*выполнять прыжки в длину с места и с разбега;

\*Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками

\*играть в пионербол;

\*выполнять акробатические упражнения;

\*выполнять тестовые упражнения;

\*играть в баскетбол по упрощённым правилам;

\*выполнять упражнения дыхательной гимнастике

**Личностными результатами** изучения курса «Физическая культура» является:

– формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

– овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;

— принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей ;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» является:

-соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;

-использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;

- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технология»;
- участие в спортивной жизни класса, школы;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками в спортивно – игровой деятельности.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» является:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и	7,3-6,2	5,6 и менее
			8	более	7,0-6,0	5,4
			9	7,1	6,7-5,7	5,1
			10	6,8 6,6	6,5-5,6	5,0
2	Координационн ые	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и менее
			8	более	10,0-9,5	9,1
			9	10,4	9,9-9,3	8,8
			10	10,2 9,9	9,5-9,0	8,6
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и	115-135	155 и более
			8	менее	125-145	165
			9	110	130-150	175
			10	120 130	140-160	185
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и	730-900	1100 и более
			8	менее		1150
			9	750	800-950	1200
			10	800 850	850-1000 900-1050	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и	3-5	9 и более
			8	менее	3-5	7,5
			9	1	3-5	7,5
			10	1	4-6	8,5
				2		

6	Силовые	Подтягивание:	7	1	2—3	4 и выше
		на высокой	8	1	2—3	4
		перекладине из	9	1	3—4	5
		виса, кол-во раз	10	1	3—4	5

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет  
(мальчики)**

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет  
(девочки)**

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст т (лет)	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,6 и	7,5-6,4	5,8, и
			8	более	7,2-6,2	менее
			9	7,3	6,9-6,0	5,6
			10	7,0	6,5-5,6	5,3
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,7 и	11,3-10,6	10,2 и
			8	более	10,7-10,1	менее
			9	11,2	10,3-9,7	9,7
			10	10,8	10,0-9,5	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	90 и	110-130	150 и
			8	менее	125-140	более
			9	100	135-150	155
			10	110	140-155	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	500 и	600-800	900 и
			8	менее	650-850	более
			9	550	700-900	950
			10	600	750-950	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	2 и менее	6-9	11,5 и
			8	2	6-9	более
			9	2	6-9	12,5
			10	3	7-10	13,0
6	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	7	2 и ниже	4—8	12 и
			8	3	6—10	выше
			9	3	7—11	14
			10	4	8—13	16
						18

**Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень):** умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

### Система оценки планируемых результатов:

Оценивание результатов учащихся по предмету «Физическая культура» осуществляется во время текущего, тематического и итогового контроля.

*Текущий контроль* позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения.

В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за урок оценки в один поурочный балл.

*Текущая оценка* на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а самодвижение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования - в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

*Тематический контроль* – это оценивание выполнения упражнений во время учётных уроков после прохождения соответствующей темы: учёт по бегу на 30 м, 60 м, 1 км; учёт по выполнению строевых команд, акробатических элементов отдельно и в комбинации; учёт по выполнению строевых команд, висов, подтягиванию в висах.

К *тематическому контролю* отнесено выполнение контрольных упражнений, указанных в табл. 1, 2 в начале учебного года.

*Итоговый контроль* включает выполнение контрольных упражнений в конце года.

Используемый для контроля материал: комплексная программа физического развития учащихся 1-11 классов.

## Тематическое планирование состоит из основных блоков – модулей

Срок реализации рабочей учебной программы – 1 учебный год.

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	
		Программа учебного предмета	Рабочая программа
1.	Теоретическая часть	10	10
	<b>Практическая часть:</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
2.	Общеразвивающие упражнения	*	В процессе урока
3.	Легкая атлетика.	*	29
4.	Подвижные игры ( в т.ч. спортивные)	*	24
5.	Гимнастика с основами акробатики	*	15
6.	Подвижные игры	*	16
7.	Кроссовая подготовка	-	8
8.	Передвижения на лыжах	12	-
9.	Передвижение на коньках	6	-
10.	Плавание	18	-
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

Пояснения о необходимости изменения количества часов:

в связи с отсутствием материальной базы для раздела «Передвижение на лыжах» (12ч), «Передвижение на коньках» (6ч), «Плавание» (18ч), указанной в примерной программе учебного предмета в связи с ограниченными возможностями материальной базы, а также за счет часов, предусмотренных в вариативной части, нагрузка по указанным в таблице разделам изменена и заменена кроссовой подготовкой (8ч) и распределена по остальным разделам программы, в соответствии с индивидуальными особенностями детей, а также доступным материальным обеспечением. Раздел «общеразвивающие упражнения» включен в каждый урок в качестве ОРУ (разминка без предмета или с предметом).

Рабочей программой предусмотрено проведение:

- Плановых контролей (тестирований) физической подготовки 20 ч.
- Теоретическая часть: 10 ч.
- Практических работ: 72ч.

п/п	Тема (раздел, глава)	Всего Часов	В том числе:		Примечание
			Практическая часть	Контроль	
1.	Основы знаний.	10	9	1	
	<b>Физическое совершенствование:</b>				
2.	Легкая атлетика.	29	15	14	
3.	Подвижные игры ( в т.ч. спортивные)	24	24	0	
4.	Гимнастика с основами акробатики	15	11	4	
5.	Подвижные игры	16	16	0	
6.	Кроссовая подготовка	8	7	1	
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>82</b>	<b>20</b>	



## Содержание учебного предмета

Программа состоит из двух разделов – теоретической и практической части.

Содержание **раздела теоретической подготовки** включает пять содержательных блоков.

**Блок №1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.**

Урок физической культуры: подготовительная часть. Основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям. Встречные эстафеты, командные игры на примере волейбола. Роль капитана команды. Основные гимнастические снаряды и упражнения. Физические качества. Развитие координационных способностей и гибкости. Повороты и спуски на лыжах. Спортивный инвентарь и правила выбора лыжного инвентаря, коньков и спортивной обуви.

**Блок №2. Здоровый образ жизни.**

Особенности режима дня для I и II смены обучения. Расширение арсенала упражнений для комплексов утренней гимнастики и укрепление мышц, обеспечивающих правильную осанку. Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики. Продолжение изучения основ рационального питания. Питьевой режим.

**Блок №3. Начальные основы анатомии человека.**

Физическое развитие: рост и вес. Способы их измерения.

**Блок №4. Спорт.**

Легкая атлетика: метание мяча, метание диска и копья. Футбол: основные правила и приемы игры. Виды спорта, подходящие для возраста 8-9 лет: лыжные гонки, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, шорт-трек, баскетбол, спортивное ориентирование, бадминтон, легкая атлетика.

**Блок №5. «История физической культуры и Олимпийское образование»**

Олимпийские игры и Олимпийские зимние игры. Метание диска и копья в древности.

**Ценностные ориентиры содержания предмета.**

Ценностные ориентиры содержания образования сформулированы в ФГОС и Примерной основной образовательной программе. В силу особенностей учебного предмета выделяем *ценности*:

- *патриотизма и Российской гражданственности* (любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в т.ч. за спортивные успехи российских атлетов);
- *нравственных чувств* (нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга; уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь; толерантность);
- *трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни* (уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость);
- *природы и окружающей среды* (родная земля, природные факторы, как средства физического воспитания);
- *прекрасного* (красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие; самовыражение в творчестве и спорте);
- *здоровья* (сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение).

Региональный компонент на уроках физической культуры реализуется интегрировано. Уроки с включением регионального компонента выделены в программе значком **РК**.



### **Легкая атлетика. (29 часов)**

Бег: Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с разбега («ножницы»).

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжков. Развивать скоростные способности. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их. Соблюдение ТБ.

### **Гимнастика с основами акробатики. (15 часов)**

#### **Акробатические упражнения.**

Мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Упражнения на равновесие на узкой рейке гимнастической скамьи.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

**Гимнастические упражнения** прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастической бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Прыжок через гимнастического козла.

Характеристика видов деятельности учащихся. Развивать физические качества: координационные способности, гибкость, силу. Проявлять смелость и настойчивость при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.

### **Подвижные (18 часов) и спортивные игры (24 часа).**

#### **Подвижные игры.**

Характеристика видов деятельности учащихся. Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Осваивать универсальные умения управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательности, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

**Футбол:** Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной 7-8 м) мишень и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень.

Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

**Баскетбол:** Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой»)

Ловля и передача мяча на месте в круге.

**Волейбол:** Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх. Упражнения для обучения подачам.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать и совершенствовать технические действия спортивных игр, использовать их в игровой деятельности.

Тематическое планирование  
3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Теоретическая часть. Физическая культура (2ч.)	
1.	Легкая атлетика. Спринт в л/а. Инструктаж по ТБ. Комплекс УГГ №1	1 (1)
2.	Лёгкая атлетика: особенности спринта в л/а. ТБ при занятиях на улице	1 (2)
	Практическая часть. Легкая атлетика (Л/А) (19ч.)	
3.	Ходьба через несколько препятствий. Бег 30метров.	1 (3)
4.	Ходьба и бег. Бег 30метров	1 (4)
5.	Бег 30,60 метров. Игра «Змея».	2 (5-6)
6.	Контроль 30, 60м. Игра «Команда быстроногих»	1 (7)
7.	Контроль наклон вперед из положения стоя.	1 (8)
8.	Прыжки в длину с места, освоение техники	1 (9)
9.	Контроль прыжков в длину с места	1 (10)
10.	Прыжки в высоту с места	1 (11)
11.	Контроль пресс. Прыжок в высоту с разбега	1 (12)
12.	Метание. Прыжки на скакалке- контроль	1 (13)
13.	Инструктаж ТБ.Метание малого мяча на дальность	1 (14)
14.	Метание малого мяча с места на дальность. Контроль подтягивание	1 (15)
15.	Метание малого мяча на заданное расстояние	1 (16)
16.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1 (17)
17.	Метание набивного мяча	1 (18)
18.	6 мин. бег. Челночный бег.	1 (19)
19.	Контроль челночный бег 4*9	1 (20)
20.	Кроссовый бег 1км. Спортивные игры: футбол	1 (21)
	Практическая часть. Гимнастика с основами акробатики (15 ч)	
21.	Акробатика ТБ при занятии. Комплекс УГГ№2	1 (22)
22.	Строевые упражнения, перекаты и группировка, кувырок вперед	1 (23)
23.	Кувырки вперед и стойка на лопатках	1 (24)
24.	Освоение техники акробатических упражнений	1 (25)
25.	«Стойка на лопатках», «Гимнастический мост»	1 (26)
26.	Контроль по выполнению строевых команд, акробатических элементов	1 (27)
27.	Комплекс упражнений на укрепление мышечного тора	1 (28)
28.	Упражнения на равновесие	1 (29)
29.	Комплекс упражнений на развитие мышечной силы: подтягивания, отжимания	1 (30)
30.	Контроль отжимание	1 (31)
31.	Строевые упражнения и перестроения, комплекс упражнений на координацию	1 (32)
32.	Контроль пресс	1 (33)

33.	Виды передвижений	1 (34)
34.	Ходьба приставными шагами, на рейке гимнастической скамейке	1 (35)
35.	Контроль строевых команд, висов	1 (36)
	Теоретическая часть. Здоровый образ жизни (1ч)	
36.	Спортивная одежда: термобельё, правильная осанка	1 (37)
	Практическая часть. Подвижные игры (16 ч)	
37.	ТБ при занятиях подвижными играми	1 (38)
38.	Передача мяча на месте: от груди, от плеча, из-за головы	1 (39)
39.	Передача мяча в парах. Игра «Пионербол»	1 (40)
40.	Передача мяча в четверках. Игра: «Пионербол»	1 (41)
41.	Подвижные игры. Согласованное действие в четверках	1 (42)
42.	Передача мяча в движений. Игра: «Перестрелка»	1 (43)
43.	Передача мяча на месте и в движении. Игра: «Перестрелка»	1 (44)
44.	Эстафеты с мячом	1 (45)
45.	Подвижные игры	1 (46)
46.	Эстафеты с гимнастическими палками	1 (47)
47.	Развитие скоростно-силовых способностей	1 (48)
48.	Умения организовывать и проводить игры	1 (49)
49.	Эстафета с мячом	1 (50)
	Теоретическая часть. Здоровый образ жизни (2ч)	
50	Режим выходного дня - контроль. Пальчиковая гимнастика. Комплекс утренней гимнастики №3	1 (51)
51	Закаливание. Тренировка. Правильная осанка	1 (52)
	Практическая часть. Подвижные игры (продолжение)	
52	Подвижные игры	1 (53)
53	Игры: «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты	1 (54)
54	Игры: «Паровозики», «Наступление». Эстафеты	1 (55)
	Теоретическая часть (3ч) Начальные основы анатомии человека	
55	Мой организм: опорно – двигательный аппарат. Пальчиковая гимнастика. Комплекс утренней гимнастики №3	1 (56)
56	Мой организм: артерии и вены, лёгкие	1 (57)
57	Белки, жиры и углеводы. Витамины. Биологически значимые элементы	1 (58)
	Практическая часть. Спортивные игры (24 ч)	
58	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе футбола	1 (59)
59	Удар по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень	1 (60)
60	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1 (61)
61	Игра «Мяч - среднему»	1 (62)
62	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу вертикальную мишень	1 (63)
63	Игра «Борьба за мяч»	1 (64)
64	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1 (65)

65	Игра «Гонка мячей по кругу»	1 (66)
	Теоретическая часть Спорт (1 ч)	
66	Виды спорта	1 (67)
	Практическая часть (продолжение)	
67	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола	1 (68)
68	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1 (69)
69	Передача мяча игрокам команды	1 (70)
70	Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов	1 (71)
71	Ведение мяча вокруг стоек	1 (72)
72	Ловля и передача мяча на месте в круге	1 (73)
73	Обучение броску по кольцу	1 (74)
74	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе волейбола	1 (75)
75	Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд-вверх	1 (76)
76	Упражнения для обучения подачам	1 (77)
77	Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча	1 (78)
78	Перебрасывание через сетку	1 (79)
79	Игра «Не дай мяч водящему», пионербол	1 (80)
80	Игра «Мяч соседу», пионербол	1 (81)
81	Развитие координационных способностей	1 (82)
82	Игра «Играй, играй, мяч не давай»	1 (83)
	Теоретическая часть История физической культуры и Олимпийское образование (1ч)	
83	История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр. Программа и талисманы Олимпийских игр	1 (84)
	Кроссовая подготовка (8 ч)	
84	Инструктаж по ТБ. Чередование бега и ходьбы	1 (85)
85	Бег 4 мин. по пересечённой местности	1 (86)
86	Бег 5 мин.	1 (87-88)
87	Бег 6 мин.	1 (89)
88	Бег 7 мин.	1 (90)
89	Бег 8 мин.	1 (91)
90	Контроль кросс 1 км.	1 (92)
	<i>Лёгкая атлетика (10 ч)</i>	
91	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Встречная эстафета	1 (93)
92	Контрольное упражнение челночный бег	1 (94)
93	Бег 30,60 м.	1 (95)
94	Контрольное упражнение 30, 60 метров	1 (96)
95	Контроль-прыжок в длину с места	1 (97)
96	Прыжки. Контроль-наклон вперед из положения лежа	1 (98)
97	Прыжок в высоту. Контроль- подтягивание	1 (99)
98	Контроль-6мин. бег. Метание мяча	1 (100)
99	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	1 (101)
100	Метание набивного мяча вперёд - вверх на дальность и на заданное расстояние	1 (102)

### 6. Лист коррекции программы

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Примечание

## **7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

*Печатные пособия:*

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре.
2. Книги и журналы по физической культуре. Спорту и здоровому образу жизни.

*Технические средства обучения:*

1. Музыкальный центр
2. Аудиозаписи

*Учебно-практическое оборудование:*

1. Козёл гимнастический
2. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
3. Стенка гимнастическая
4. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
6. Мячи: набивные весом 1 кг, 1,5кг, 2кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, резиновые лёгкие.
7. Палка гимнастическая, эстафетные палочки
8. Скакалки детские
9. Мат гимнастический
10. Кегли, конусы
11. Обруч пластиковый детский
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
13. Лента финишная
14. Рулетка измерительная
15. Щит баскетбольный тренировочный
16. Сетка для переноски и хранения мячей
17. Аптечка для оказания первой помощи
18. Секундомер
19. Свисток игровой
20. Гимнастический подкидной мостик
21. Стойка для прыжков в высоту с перекладиной
22. Сетка волейбольная

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании авторской программы «Программа по предмету « Физическая культура» (1 – 4 классы). А.В.Шишкина. Москва. Академкнига/Учебник. 2013г.