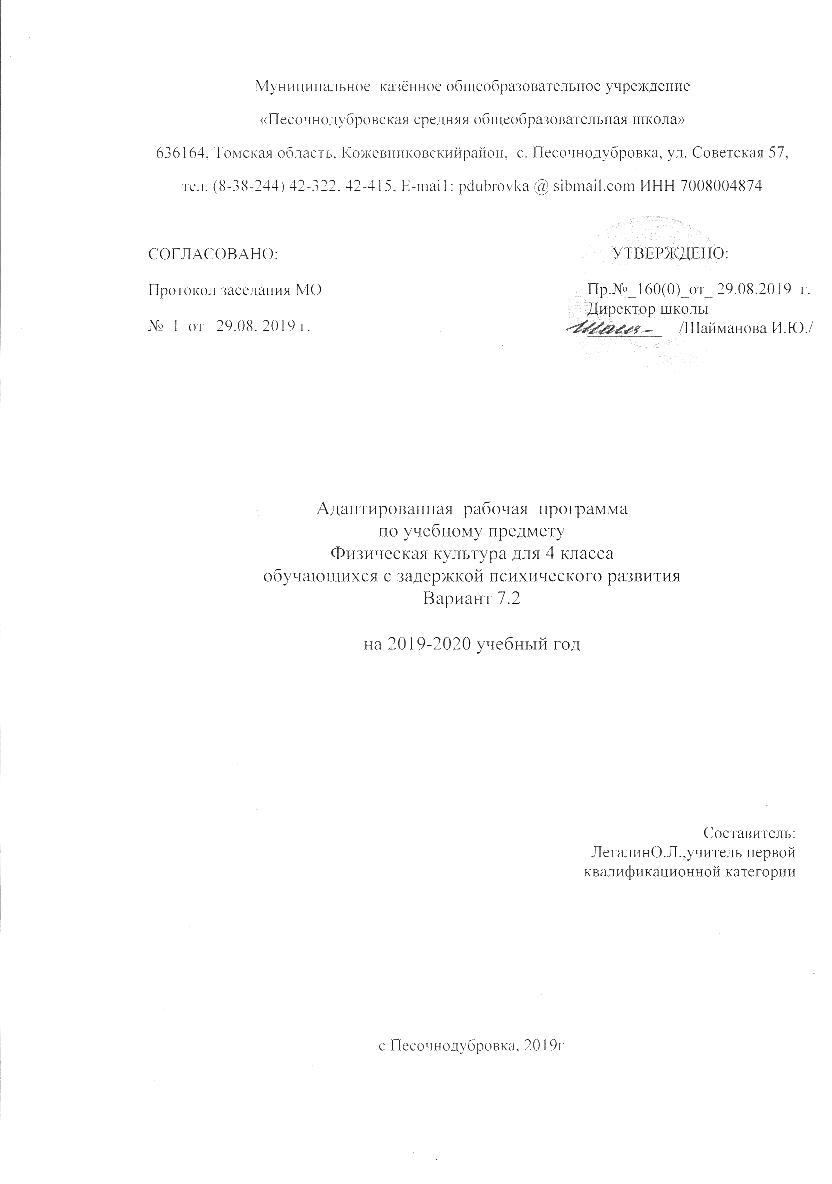
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**(для начальной школы)-4 класс**

**Рабочая программа по учебному курсу «**Физическая культура» для 1 – 4 классов обучающихся с ОВЗ разработана на основе адаптированной программы по физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся школы. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Адаптированная рабочая программа по физкультуре для 4 класса составлена на основании следующих нормативных документов:

Федеральный закон РФ №273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года

Устав Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Песочнодубровская средняя общеобразовательная школа»

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

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня,
* Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

**II. Планируемые результаты**

**освоения учебного предмета**

В течение учебного года проводится оценивание уровня физической подготовленности обучающихся, содержание которого включает учебные задания, предлагаемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и настоящей рабочей программой

**Знания о физической культуре**.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями, подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности.**

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование.**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, готовиться к выполнению норм ГТО;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической скамейке);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча различного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам*

**Результаты изучения учебного предмета**

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

– умение проявлять свои качества в нестандартных условиях;

– умение объединять вокруг себя друзей и товарищей для достижения поставленных целей;

– умение проявлять трудолюбие и упорство в решении поставленных задач.

**Метапредметные результаты:**

– выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями;

– понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений;

– умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса, группы.

**Предметные результаты:**

– знание того, когда и как возникла физическая культура;

– умение использовать разученные физические упражнения для укрепления своего здоровья;

– умение выполнять комплекс упражнений с группой учащихся;

– умение обращаться с инвентарем и оборудованием;

– умение вести наблюдения за своей физической подготовленностью.

**Содержание программного материала**

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Программа включает в себя следующие компоненты: уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассные физкультурно-массовые мероприятия.

Содержание программы состоит из двух частей – базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения.

Учащиеся поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия базового и вариативного содержания программы до уровня умений.

**В базовую часть входят:**

**Социально-психологические основы.**

– Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены.

– Соединение понимания и правильного выполнения упражнений для освоения техники видов в ходьбе, беге, прыжках и метаниях через подвижные игры.

– Создание установки или общей мотивации учебной деятельности.

**Приемы закаливания.**

Постепенный подход к закаливанию (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры).

**Естественные основы знаний.**

Уметь измерять пульс, вес, рост.

Выполнять движения с предметами и без предметов с различной интенсивностью и измененными ситуациями.

**Оздоровительная деятельность со спортивной направленностью.**

Гимнастика с элементами акробатики (строевые действия в шеренге, повороты, размыкания, расчеты), упражнения в группировке (кувырки вперед и назад), лазания по наклонной и вертикальной лестнице, подлазы и перелезания.

**Легкая атлетика.**

Бег с высокого старта, изменение темпа бега, прыжки с запрыгиванием вверх и спрыгиванием вниз, метание малого мяча в цель и на дальность, бег на выносливость.

**Подвижные и спортивные игры.**

Изучение элементов игры в баскетбол, выполнение упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей, создание командного духа, выработка лидерских качеств.

Общеразвивающие упражнения для выработки физических качеств, развития активности, мышления, координации.

**Лыжная подготовка.**

Лыжи как вид двигательной деятельности. Лыжная подготовка развивает выносливость, способствует закаливанию организма, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет нервную систему и помогает узнать мир природы.

**Вариативная часть включает в себя:**

**Изучение элементов игры в** баскетбол**:**

– ведение мяча различными способами;

– передачи мяча;

– технические приемы с мячом;

– правила игры в баскетбол.

**Особенности уровня подготовки учащихся отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:**

- Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются физической культурой совместно с учащимися основной группы по общей порграмме. Схема урока общая как для учеников основной,так и подготовительной медицинских групп. Основное различие в дозировке физической нагрузки.

**-**Во вводной части урока для подготовительной группы учитель даёт меньшее число повторений упражнений и предлагает более длительные паузы между ними для отдыха.Особенно это важно при выполнении упражнений, требующих значительной быстроты,силы и выносливости.Общеразвивающие упражнения проводятся в удобном для каждого ученика темпе.

-В основной части урока учитель, используя индивидуальный подход,применяет больше подводящих и подготовительных упражнений. Число повторений упражнений зависит от степени усвоения учебного материала и переносимости физической нагрузки.

-В заключительной части урока основная и подготовительная группы объеденяются и вместе выполняют упражнения.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА** **4 класс (68 ч)**

***1. Базовая часть:***

*Легкоатлетические упражнения* ***(18 ч)***

    - бег

    - прыжки

    - метания

*Гимнастика с элементами акробатики* ***(16 ч)***

    - построения и перестроения

    - общеразвивающие упражнения с предметами и без

    - упражнения в лазанье и равновесии

    - простейшие акробатические упражнения

   - упражнения на гимнастических снарядах

*Лыжная подготовка* ***(18ч)***

    - скользящий шаг

    - попеременный двушажный ход без полок и с палками

    - подъём «лесенкой»

    - спуски в высокой и низкой стойках

*Подвижные игры* ***(6ч)***

    - освоение различных игр и их вариантов

     - система упражнений с мячом

***2. Вариативная часть:***

     - подвижные игры с элементами баскетбола **(10ч)**

**КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» запланировано:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Уровень** | | | | | |
|  | **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
|  | **мальчики** |  |  | **девочки** |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание в висе согнувшись, кол-во раз | 6 | 4 | 3 | 18 | 15 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 160-170 | 149-159 | 130-145 | 153-162 | 116-132 | 110-120 |
| Бег 60 м с высокого старта, сек | 10,0 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 1000 метров мин. Сек. | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,40 | 6,30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. Сек. | 7.00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Количество часов** | |
|  | **Примерная программа** | **Рабочая программа** |
| Базовая часть | 68ч | 68ч |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе занятий | В процессе занятий |
| Подвижные игры | 6ч | 6ч |
| Гимнастика с элементами акробатики | 16ч | 16ч |
| Легкоатлетические упражнения | 18ч | 18ч |
| Лыжная подготовка | 18ч | 18ч |
| Подвижные игры c элементами баскетбола | 10ч | 10 ч |
| **ИТОГО:** | **68 ч** | **68 ч** |

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Название раздела, темы учебной программы** | **Мониторинг** | **Количество часов** | **Дата проведения урока** | |
| **план** | **коррекция** |
| 1. | Инструктаж ТБ. Лёгкая атлетика. Ходьба и бег. Приём учебных нормативов |  | 1 |  |  |
| 2 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м Приём учебных нормативов |  | 1 |  |  |
| 3 | Бег с максимальной скоростью 60 м. **Подготовительная группа:** выполняет бег-60м на результат. Олимпийские игры: история возникновения |  | 1 |  |  |
| 4 | Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения |  | 1 |  |  |
| 5 | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». |  | 1 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 |  | 1 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 80 см. |  | 1 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки.**Подготовит.группа:** меньшее число повторений | Развитие координационных качеств | 1 |  |  |
| 9 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». |  | 1 |  |  |
| 10 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 8–10 м | Контроль двигательных качеств | 1 |  |  |
| 11 | Инструктаж ТБ. Акробатика, строевые упр. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. |  | 1 |  |  |
| 12 | группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. **Подготовительная группа:** 1-2 кувырка,при помощи учителя. |  | 1 |  |  |
| 13 | группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.  ОРУ. Игра «Что изменилось?». | Развитие координационных качеств | 1 |  |  |
| 14 | Стойка на голове с помощью Мост из положения лежа на спине. |  | 1 |  |  |
| 15 | Стойка на голове с помощью. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на голове. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. |  | 1 |  |  |
| 16 | Стойка на голове с помощью учителя.Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. **Подготовительная группа:** стойка на лопатках при помощи учителя. |  | 1 |  |  |
| 17 | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. |  | 1 |  |  |
| 18 | . Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. |  | 1 |  |  |
| 19 | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга.Обучение перемаху из виса стоя присев толчком 2-х ног в вис согнувшись на низк.перекладине |  | 1 |  |  |
| 20 | Построение в две шеренги. Обучение упражнениям на низк.перекладине в определённой последовательности .Подтягивание в висе. |  | 1 |  |  |
| 21 | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. | Развитие координационных качеств | 1 |  |  |
| 22 | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Контроль двигательных качеств | 1 |  |  |
| 23 | Построение в две колонны. Перестроение  из двух колонн в два круга Обучение упражнениям на низк.перекладине |  | 1 |  |  |
| 24 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ .Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. |  | 1 |  |  |
| 25 | Опорный прыжок,  Лазание по наклонной скамейке, упражнения в равновесии |  | 1 |  |  |
| 26 | Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками **Подготовительная группа:** количество повторений ограниченно | Контроль двигательных качеств | 1 |  |  |
| 27 | Инструктаж Т.Б.ОРУ в движении. Игры: «Поменяйся местами», «Перестрелка». Эстафеты |  | 1 |  |  |
| 28 | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. |  | 1 |  |  |
| 29 | Подвижные игры |  | 1 |  |  |
| 30 | Подвижные игры |  | 1 |  |  |
| 31 | Игры: «Поменяйся местами», «Перестрелка». Эстафеты. | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 32 | Подвижные игры |  | 1 |  |  |
| 33 | Т.Б. по лыжной подготовке.Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю |  | 1 |  |  |
| 34 | Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в600-800 метров среднем. **Подготовительная группа:** Прохождение дистанции400-500м. |  | 1 |  |  |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 600-800 метров среднем. **Подготовительная группа:** Прохождение дистанции 400-500м | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 36 | Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке. |  | 1 |  |  |
| 37 | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием |  | 1 |  |  |
| 38 | Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. |  | 1 |  |  |
| 39 | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах. **Подготовительная группа:** Спуск на лыжах в средней и низкой стойке, подъём удобным способом. | Развитие координационных качеств | 1 |  |  |
| 40 | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием. |  | 1 |  |  |
| 41 | Одновременный одношажный ход. Обучение движению под уклон с палочками.Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. |  | 1 |  |  |
| 42-43 | Одновременный бесшажный ход Обучение движению под уклон.. Техника подъема лесенкой, спуск в основной и низкой стойке.  **Подготовительная группа:** Спуск на лыжах в средней и низкой стойке, подъём удобным способом. |  | 2 |  |  |
| 44 | Подъем и спуск на склоне.Поворот переступанием при спуске.  Одновременный бесшажный ход Обучение движению по ровной местности. |  | 1 |  |  |
| 45 | Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении. |  | 1 |  |  |
| 46 | Спуск в высокой стойке и подъем способом»полуёлочка» и «ёлочка».. Поворот переступанием в движении |  | 1 |  |  |
| 47 | Подъем и спуск на склоне **Подготовительная группа:** Спуск на лыжах в средней и низкой стойке, подъём удобным способом. |  | 1 |  |  |
| 48 | Подъем и спуск на склоне |  | 1 |  |  |
| 49-50 | Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств Попеременный двухшажный ход. | Контроль двигательных качеств | 2 |  |  |
| 51-52 | Инструктаж по Т.Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». |  | 2 |  |  |
| 53 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. | Развитие координации | 1 |  |  |
| 54 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». |  | 1 |  |  |
| 55 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Развитие координационных способностей. Подвижная игра»Мяч соседу». |  | 1 |  |  |
| 56 | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». |  | 1 |  |  |
| 57 | Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага,,поворотом с мячом на месте передачи партнёру.Подвижная игра»Попади в кольцо». |  | 1 |  |  |
| 58 | Совершенствование ведения мяча и броски мяча в корзину.Ведение мяча с изменением направления движения,высоты отскока. |  | 1 |  |  |
| 59 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди |  | 1 |  |  |
| 60 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | Контроль двигательных качеств | 1 |  |  |
| 61 | Лёгкая атлетика. Инструктаж ТБ Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. | . | 1 |  |  |
| 62 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м |  | 1 |  |  |
| 63 | Чередование ходьбы и бега .Переменный бег 10мин. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Третий лишний», «Обратная эстафета». |  | 1 |  |  |
| 64 | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. **Подготовительная группа:** Бег на результат 30,бег-60м б/у времени. |  |  |  |  |
| 65 | Промежуточная аттестация.Тестирование физической подготовленности Бег, прыжки, метание | Контроль двигательных качеств |  | Согласно графика промежут. аттестации |  |
| 66 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. |  |  |  |  |
| 67 | Тестирование физической подготовленности Бег, прыжки, метание |  |  |  |  |
| 68 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча..Бег 100м на результат. **Подготовительная группа:** .Бег 30м на результат. |  |  |  |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое кол-во** | **Примечание** |
|  |  | Основная школа |  |
| **1** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |  |  |
| 1.1 | Щит баскетбольный игровой | 2 |  |
| 1.2 | Щит баскетбольный тренировочный | - |  |
| 1.3 | Стенка гимнастическая | 6 |  |
| 1.4 | Скамейки гимнастические | 7 |  |
| 1.5 | Стойки волейбольные | 2 |  |
| 1.6 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | \_ |  |
| 1.7 | Бревно гимнастическое напольное | \_ |  |
| 1.8 | Перекладина гимнастическая пристенная | 1 |  |
| 1.9 | Канат для лазания | - |  |
| 2.1 | Обручи гимнастические | 5 |  |
| 2.2 | Комплект матов гимнастических | 11 |  |
| 2.3 | Перекладина навесная универсальная | 2 |  |
| 2.4 | Набор для подвижных игр | 2 |  |
| 2.5 | Аптечка медицинская | - |  |
| 2.6 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки.) | - |  |
| 2.7 | Стол для настольного тенниса | 2 |  |
| 2.8 | Комплект для настольного тенниса | 2 |  |
| 2.9 | Мячи футбольные | 5 |  |
| 3.0 | Мячи баскетбольные | 22 |  |
| 3.1 | Мячи волейбольные | 20 |  |
| 3.2 | Сетка волейбольная | 2 |  |
| 3.3 | Лыжный инвентарь(комп-т.) | 32 пар. |  |
| **4** | **Спортивные залы (кабинеты)** |  |  |
| 4.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) | Игровой-1 | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 4.2 | Кабинет учителя | Имеется-1 | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 4.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Имеется-2 | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **5** | **Пришкольный стадион (площадка)** |  |  |
| 5.1 | Легкоатлетическая дорожка | 4 |  |
| 5.2 | Сектор для прыжков в длину | 1 |  |
| 5.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 |  |
| 5.4 | Гимнастический городок | 1 |  |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Адаптированная рабочая программа под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2010 г.

Учебно-методический комплект для обучающегося

- Учебник по физической культуре 8-9 класс В.И. Лях. М.: Просвещение,  2012г

Учебно-методический комплект для учителя

- Учебник по физической культуре 8-9 класс В.И. Лях. М.: Просвещение,  2012г

- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.

- Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

- Подвижные игры 8-9 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

- Зимние подвижные игры 8-9 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

- Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

- Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.