

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Вохомская школа - интернат Костромской области для детей с
ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрено
На МО учителей предметников
Протокол № _____ 2020 г.
Руководитель МО

Согласовано Утверждаю
Зам. директора по УР

Директор школы

_____ Тихонова В. Н.

_____ Адеева Г. П.

« » _____ 2020 г.

« » _____ 2020 г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
1 – 4 класс**

**ФГОС ОВЗ (интеллектуальные нарушения)
1 вариант**

2020 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета по физкультуре составлена на основе:

- 1.ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ № 1599 от 19.12.2014г.
- 2.Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Физическая культура является составной частью системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Программа ориентирована на последовательное решение основных задач физического воспитания:

Дидактические:

- укрепление здоровья, физического развития, повышение работоспособности, закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера;
- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т. д.);
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- формирование познавательных интересов, приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений в области физической культуры.

Коррекционно-развивающие:

- развитие пространственных и временных представлений;
- развитие наглядно – образного мышления;
- развитие зрительного, слухового восприятия, памяти, внимания, мышления и речи;
- развитие мелкой моторики;
- развитие чувства темпа и ритма, координация движений.

Воспитательные:

- привитие интереса к предмету;
- воспитание дисциплинированности и ответственности при выполнении упражнений и заданий;
- воспитание чувства коллективизма в игровых ситуациях.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

В настоящей программе положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья умственно отсталых детей.

Материал программы состоит из следующих разделов: теоретические сведения, гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Теоретические сведения даются учащимся на первом уроке в каждой четверти, а также в процессе объяснения нового материала на уроках.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с первого класса. При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Раздел «Гимнастика» включает специально подобранные упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Подвижные игры направлены на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти и инициативы, пространственных и временных ориентиров.

При прохождении каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умение в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

В зависимости от условий работы подбираются упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. Эффективное применение упражнений для развития

двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

На уроках используются две группы методов: специфический и общепедагогический.

К специфическим методам относятся:

1. Метод строго регламентированных упражнений.
2. Игровой метод (используются игровые упражнения).
3. Соревновательный метод (используются упражнения в соревновательной форме).

К общепедагогическим методам относятся:

1. Словесный метод.
2. Метод наглядного воздействия.

Для того чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход на уроках класс делится на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

III. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 99 часов по три часа в неделю в 1 классе (33 недели), 102 часа, по три часа в неделю в 2, 3 и 4 классах (34 недели), согласно учебному плану.

1 класс.

| № п/п | Название раздела | Количество часов |
|-------|----------------------|--------------------|
| 1. | Теоретические знания | В процессе уроков. |
| 2. | Гимнастика | 21 |
| 3. | Легкая атлетика | 33 |
| 4. | Лыжная подготовка | 18 |
| 5. | Подвижные игры | 27 |
| 6. | Всего часов | 99 |

2, 3, 4 классы.

| № п/п | Название раздела | Количество часов |
|-------|------------------|------------------|
|-------|------------------|------------------|

| | | |
|----|----------------------|--------------------|
| 1. | Теоретические знания | В процессе уроков. |
| 2. | Гимнастика | 21 |
| 3. | Легкая атлетика | 33 |
| 4. | Лыжная подготовка | 21 |
| 5. | Подвижные игры | 27 |
| 6. | Всего часов | 102 |

Итого: 405 часов.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение физической культурой в 1 – 4 классах направлено на достижение обучающимися личностных и предметных результатов. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599, (вариант 1), определяет 2 уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

1 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

Учащиеся должны знать:

- как подготовиться к уроку;
- что такое шеренга, ходьба, бег, прыжки;
- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;

Учащиеся должны уметь:

- ходить в колонну по одному, построиться в одну шеренгу;
- чередовать бег с ходьбой;
- метать теннисный мяч одной рукой с места;
- пройти по гимнастической скамейке;
- выполнять задания по словесной инструкции учителя;
- подпрыгивать на двух и одной ноге;

Достаточный уровень:

Учащиеся должны знать:

- как подготовиться к уроку;
- что такое шеренга, ходьба, бег, прыжки;
- как вести себя на занятиях;
- свое место в строю.

-знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

Учащиеся должны уметь:

- ходить в колонну по одному, построиться в одну шеренгу;
- чередовать бег с ходьбой;
- метать теннисный мяч одной рукой с места;
- пройти по гимнастической скамейке;
- выполнять задания по словесной инструкции учителя;
- подпрыгивать на двух и одной ноге;
- мягко приземляться в прыжках;
- правильно брать контрастные по величине предметы, передавать и переносить их;
- действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме.

Личностные результаты

- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный образ жизни;
- развитие бережного отношения к инвентарю.
- развитие навыков коммуникации;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный образ жизни;
- развитие мотивации к учению;
- развитие бережного отношения к инвентарю.

2 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

Учащиеся должны знать:

- свое место в строю;
- как выполняются команды «Равняйся!», «Смирно!»;
- кто такой «направляющий», «замыкающий»;
- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;

-представления о двигательных действиях;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
- метать мяч;
- отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину;

Достаточный уровень:

Учащиеся должны знать:

- свое место в строю;
 - как выполняются команды «Равняйся!», «Смирно!»;
 - кто такой «направляющий», «замыкающий»;
 - как правильно дышать во время ходьбы и бега;
 - как подготовиться к занятиям на лыжах;
 - правила поведения на занятиях.
- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
- метать мяч;
- отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- прикреплять лыжи к обуви и снимать их;
- выполнять повороты переступанием на месте вокруг носков лыж;
- подчиняться правилам игры, быть дисциплинированным.

Личностные результаты

- развитие навыков коммуникации;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный образ

жизни; -развитие мотивации к учению; -развитие бережного отношения к школьным принадлежностям, книге
-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
-знание правил, техники выполнения двигательных действий;
-знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

3 класс

Предметные

результаты

Минимальный уровень:

Учащиеся должны знать:

- строевые команды;
- положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания;
- что входит в лыжный инвентарь, как выбрать лыжи и палки по росту, как должен одеваться лыжник;
- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья
- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;
- понимание особенностей известных видов спорта,
- корректирующих упражнения в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять строевые команды учителя, повороты направо, налево;
- отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке;
- коллективно переносить гимнастические снаряды;
- выполнять высокий старт, бег в медленном темпе до 2 минут, дистанция – 30 м;

Достаточный уровень:

Учащиеся должны знать:

- строевые команды;
- положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания;
- что входит в лыжный инвентарь, как выбрать лыжи и палки по росту, как должен одеваться лыжник;
- правила поведения на занятиях;

- содержание одной – двух игр, правила.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять строевые команды учителя, повороты направо, налево;
- отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке;
- коллективно переносить гимнастические снаряды;
- выполнять высокий старт, бег в медленном темпе до 2 минут, дистанция – 30 м;
- прыгать в длину и высоту, толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на две;
- метать малый мяч с места;
- правильно выбирать лыжи и палки для занятий;
- выполнять повороты на месте вокруг пяток;
- преодолевать на лыжах 0,5 – 1,0 км.

Личностные результаты

- развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие мотивации к учению, работе на результат;
- развитие бережного отношения к природе;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя;
- осознание себя как гражданина России.

4 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

Учащиеся должны знать:

- рапорт дежурного;
- строевые команды; что такое дистанция;
- один – два комплекса утренней зарядки;
- правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;

- правила ухода за лыжами и обувью;

Учащиеся должны уметь:

Гимнастика:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- подавать команды при сдаче рапорта;
- соблюдать дистанцию при перестроениях;
- выполнять повороты кругом переступанием;
- принимать правильную осанку;

Легкая атлетика:

- ходить в различном темпе;
- выполнять бег с низкого старта;
- бегать в медленном темпе 3 мин;

Лыжная подготовка:

- выполнять все изученные команды в строю;
- координировать движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе на отрезке 40-50 м;

Пионербол:

- ловить мяч, выполнять передачу мяча от груди.

Достаточный уровень:

Учащиеся должны знать:

- рапорт дежурного;
- строевые команды; что такое дистанция;
- один – два комплекса утренней зарядки;
- правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- правила ухода за лыжами и обувью;
- как помочь друг другу при обморожении;
- упрощенные правила игры в пионербол.

Учащиеся должны уметь:

Гимнастика:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- подавать команды при сдаче рапорта;
- соблюдать дистанцию при перестроениях;
- выполнять повороты кругом переступанием;
- принимать правильную осанку;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- правильно выполнять наскок на козла в упор стоя на коленях;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами;
- выполнять вис на канате.

Легкая атлетика:

- ходить в различном темпе;

- выполнять бег с низкого старта;
- бегать в медленном темпе 3 мин;
- мягко приземляться при прыжках в высоту и в длину;
- метать теннисный мяч на дальность с одного шага.

Лыжная подготовка:

- выполнять все изученные команды в строю;
- координировать движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе на отрезке 40-50 м;
- преодолевать на лыжах дистанцию до 1,0 – 1,5 км – девочки, до 1,0 – 2,0 км – мальчики.

Подвижные игры.

Пионербол:

- ловить мяч, выполнять передачу мяча от груди.

Личностные результаты:

- развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление эмоционально-нравственной отзывчивости, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учению.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общего интереса;
- иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры); ТБ на уроках физкультуры

V. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 405 час.

| Содержание | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс | Итого |
|--------------------------|-----------|------------|------------|------------|-------------------|
| Гимнастика | 21 | 21 | 21 | 21 | <u>84 часа</u> |
| Лёгкая атлетика | 33 | 33 | 33 | 33 | <u>132 часа</u> |
| Лыжная подготовка | 18 | 21 | 21 | 21 | <u>81 час</u> |
| Подвижные игры | 27 | 27 | 27 | 27 | <u>108 часов</u> |
| Итого: | <u>99</u> | <u>102</u> | <u>102</u> | <u>102</u> | <u>405 часов.</u> |

Содержание программы

Гимнастика (84 часа).

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития координации и пространственно-временных характеристик.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, большими обручами, мячами для фитнеса, малыми мячами, набивными мячами, скакалками, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами и эспандерами, упражнения на гимнастической скамейке, стенке

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой

Лёгкая атлетика (132 часа).

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках. Бег с ускорением на отрезке. Кроссовый бег.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе, с различным положением ног. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Прыжки с высоты.

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока, в сену на дальность отскока. Метание малого мяча на дальность с места. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Лыжная подготовка (81 час).

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; вокруг пяток.. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон ступающим шагом прямо и наискось, передвижение на лыжах в медленном темпа. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным.

Подвижные игры (108 часов).

Подвижные игры:

- игры для формирования правильной осанки (замри, исправить осанку);
- общеразвивающие игры (отгадай чей голосок, на прогулку, пустое место, космонавты, ловля обезьян, салки-ноги от земли, медведи и пчелы, бег сороконожек, дед мороз, два мороза, мы-веселые ребята, у медведя на бору, карусель, конники спортсмены, белые медведи, пишущая машинка, вызов номеров.);
- игры со скакалками (зеркало, алфавит, забегалы, люлька, удочка.);
- строевые игры (у ребят порядок строгий, построение в шеренгу, построимся, быстро встать в колонну, класс смирно, кто быстрее встанет в круг.);
- игры с прыжками (прыжки по кочкам, прыгающие воробушки, прыжок под микроскопом, волк во рву, лягушата и цапля, парашютисты.);
- игры с метанием, ловлей и передачей мяча (метко в цель, мяч соседу, мяч на полу, передача мяча в колоннах, гонка мячей, охотники и утки, бегуны и метатели, подвижная цель, передал-садись.);
- игры с лазанием и перелезанием (поезд, альпинисты.);
- игры для развития внимания (правильно-неправильно, копна-тропинка-кочки, быстро шагай, двенадцать палочек, запрещенное движение.);
- игры в зимний период (знак качества, по местам, попади снежком в цель, лисенок- медвежонок, кто быстрее, быстрый лыжник, день и ночь, не задень.).

VI. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

СМ. ПРИЛОЖЕНИЕ 1

VII. ОЦЕНОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 1 класс.

| № п/п | Нормативы; испытания. | | 1 класс | | |
|----------|--|---|---------|------|------|
| | | | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | М | 6,0 | 7,8 | 8,6 |
| | | Д | 6,2 | 7,9 | 8,9 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени) | М | + | + | + |
| | | Д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 4 x 9 м (сек.) | М | 10.2 | 11.8 | 12.8 |
| | | Д | 11.8 | 12.6 | 13.7 |

| | | | | | |
|---|--|---|-----|-----|-----|
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | М | 145 | 115 | 100 |
| | | Д | 140 | 110 | 90 |
| 5 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | М | + | + | + |
| | | Д | + | + | + |
| 6 | Отжимания (кол-во раз) | М | + | + | + |
| | | Д | + | + | + |
| 7 | Подтягивания (кол-во раз) | М | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Гибкость наклон вперед из положения сидя | Д | 5+ | 5 | 1- |
| | | Д | 7+ | 8 | 2- |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 9 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | Д | + | + | + |
| | | М | + | + | + |
| 10 | Приседания (кол-во раз/мин) | М | + | + | + |
| | | Д | + | + | + |
| 11 | Ходьба на лыжах 1 км. | | + | + | + |

+ - без учёта

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. 2 класс.

| № П/п | Нормативы; испытания. | | 2 - класс | | |
|----------|-----------------------|---|-----------|-----|-----|
| | | | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | М | 6,0 | 7,0 | 7,3 |

| | | | | | |
|---|----------------------------|---|------|------|------|
| | | Д | 6,3 | 7,4 | 7,6 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) | М | + | + | + |
| | | Д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 4х9 м (сек.) | М | 10,6 | 11,4 | 12,5 |
| | | Д | 10,9 | 11,7 | 12,8 |

| | | | | | |
|---|--|---|------|------|------|
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | М | 150 | 125 | 110 |
| | | Д | 135 | 115 | 100 |
| 5 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/25 сек.) | М | 30 | 20 | 15 |
| | | Д | 40 | 30 | 18 |
| 6 | Бег 60 м. (сек.). | М | 10,6 | 11,0 | 11,8 |
| | | Д | 10,9 | 11,2 | 12,0 |
| 7 | Подтягивания (кол-во раз) | М | 4 | 2 | 1 |
| 8 | Метание т/м (м) | М | 15 | 12 | 10 |
| | | Д | 12 | 10 | 8 |

| | | | | | |
|----|--|---|----|----|----|
| 9 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек) | М | 20 | 18 | 16 |
| | | Д | 22 | 16 | 14 |
| 10 | Приседания (кол-во раз/30 сек) | М | 30 | 25 | 20 |
| | | Д | 28 | 24 | 18 |

+ - без учёта

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. 3 класс.

| № П/п | Нормативы; испытания. | | 3 класс | | |
|----------|------------------------|---|---------|-----|-----|
| | | | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | М | 5,4 | 6,7 | 6,8 |
| | | Д | 5,7 | 6,9 | 7,0 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) | М | + | + | + |

| | | | | | |
|---|----------------------------|---|------|------|------|
| | | Д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 4х9 м (сек.) | М | 10,0 | 10,6 | 11,0 |
| | | Д | 10,3 | 10,8 | 11,9 |

| | | | | | |
|---|---|---|------|------|------|
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | М | 160 | 130 | 120 |
| | | Д | 145 | 125 | 110 |
| 5 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | М | 50 | 38 | 26 |
| | | Д | 55 | 45 | 30 |
| 6 | Бег 60 м. (сек.). | М | 10,6 | 11,0 | 11,8 |
| | | Д | 10,9 | 11,2 | 12,0 |
| 7 | Подтягивания (кол-во раз) | М | 5 | 3 | 1 |
| 8 | Метание (м) | М | 18 | 15 | 12 |
| | | Д | 15 | 12 | 10 |

| | | | | | |
|----|---|---|----|----|----|
| 9 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | М | 25 | 23 | 21 |
| | | Д | 30 | 28 | 26 |
| 10 | Приседания (кол-во раз/мин) | М | 32 | 20 | 16 |
| | | Д | 30 | 19 | 15 |

+ - без учёта

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. 4 класс.

| № П/п | Нормативы; испытания. | 4 класс | | | |
|----------|------------------------|---------|-----|-----|-----|
| | | | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | М | 5,5 | 6,7 | 6,9 |
| | | Д | 5,8 | 6,9 | 7,0 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) | М | + | + | + |

| | | | | | |
|---|---------------------------|---|------|------|------|
| | | Д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 4х9м (сек.) | М | 10,0 | 10,8 | 11,6 |
| | | Д | 10,3 | 10,9 | 11,9 |

| | | | | | |
|---|---|---|------|------|------|
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | М | 165 | 125 | 110 |
| | | Д | 155 | 120 | 105 |
| 5 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | М | 55 | 45 | 25 |
| | | Д | 60 | 50 | 30 |
| 6 | Бег 60 м. (сек.). | М | 11,0 | 11,6 | 12,0 |
| | | Д | 11,5 | 11,8 | 12,2 |
| 7 | Подтягивания (кол-во раз) | М | 5 | 3 | 1 |
| 8 | Метание т/м (м) | М | 21 | 18 | 15 |
| | | Д | 18 | 15 | 12 |

| | | | | | |
|----|--|---|----|----|----|
| 9 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек) | М | 24 | 28 | 30 |
| | | Д | 22 | 30 | 32 |
| 10 | Приседания (кол-во раз/ 1 мин) | М | 40 | 35 | 30 |
| | | Д | 35 | 32 | 26 |

VIII. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Гимнастика

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая
3. Козел гимнастический

- 4.Конь гимнастический
- 5.Мост гимнастический подкидной
- 6.Маты гимнастические
- 7.Бревно гимнастическое низкое
- 8.Скамья атлетическая наклонная
- 9.Скакалка гимнастическая
- 10.Обруч гимнастический
- 11.Кубики
- 12.Палка гимнастическая
- 13.Переносная перекладина

Подвижные и спортивные игры

- 1.Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- 2.Мячи баскетбольные
- 3.Стойки волейбольные универсальные
- 4.Сетка волейбольная
- 5.Мячи волейбольные
- 6.Ворота для мини - футбола
- 7.Мячи футбольные
- 8.Дартс
- 9.Дротики для дартса
- 10.Насос для накачивания мячей
- 11.Ракетки для настольного тенниса
- 12.Мячи теннисные

13.Бадминтонные ракетки

14.Воланы для бадминтона

Легкая атлетика

1.Стойки для прыжков в высоту

2.Планка для прыжков в высоту

3.Рулетка измерительная 10м

4.Мяч малый (теннисный) для метания в цель

5.Мячи для метания на дальность 150г

6.Эстафетные палочки

7.Мяч медицинбол (набивной) 1 кг

Лыжная подготовка

1.Лыжи

2.Лыжные палки

3.Лыжные ботинки

4. Лыжные комбинезоны

Средства первой помощи

Аптечка медицинская