


Администрация Шумихинского района Курганской области.  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
« Крутогорская средняя общеобразовательная школа»

<p><b>«Рассмотрено»</b> на заседании педагогического совета</p> <p>Протокол № <u>10</u> От « <u>30</u> » <u>08</u> 201<u>8</u> г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР <u>Завгородняя С.Ю.</u> /Завгородняя С.Ю. / От « <u>30</u> » <u>08</u> 201<u>8</u> г.</p>	<p><b>«Утверждено»</b> Директор школы <u>Морбзова Г.Н.</u> / Морбзова Г.Н./ Приказ № <u>110</u> От « <u>30</u> » <u>08</u> 201<u>8</u> г.</p> 
---	--	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Физическая культура»

для 1-4 класса

к учебному пособию В.И. Ляха

УМК «Школа России»

Составитель Ушакова Галина Владимировна,  
учитель начальных классов  
первой квалификационной категории

с. Крутая Горка  
2018 г.

## 1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе «Примерной программы по физической культуре» и «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторов В.И. Ляха и А.А. Зданевича .

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

**Цель:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Для достижения поставленных целей изучения физической культуры в начальной школе необходимо решение следующих практических 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, ее 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.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено 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.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности. В число **универсальных компетенций**, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Знание правил дорожного движения** и безопасного поведения на дороге, пожарной безопасности необходимо обучающимся начальной школы, поэтому элементы основ безопасности рассматриваются интегрировано в предметах федерального компонента, в том числе и на уроках физической культуры в объеме 17 часов во всех классах ( см. приложение № 2). РК Превентивный модульный курс « **Профилактика употребления психотропных веществ, предупреждающие распространение ВИЧ –инфекций**» (ПАВ) представлен в предмете «Физическая культура» 3х часовым модулем с 1 по 4 классы(см. приложение№3)

**Формы организации:** для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на **три типа:** с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений. Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета

обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

**Формы** организации учебного процесса: фронтальная, индивидуальная, групповая, работа в парах, поточная. **Начальный период обучения в 1 классе должен** создать благоприятные условия для адаптации ребенка в школе, обеспечивающие его дальнейшее благополучное развитие, обучение и воспитание. Согласно п.2.9.5. Санитарных правил 2.4.2.782-99 «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных образовательных учреждений», введенных Приказом Минздравом России от 6 августа 1999г. №309, **в 1 классе в сентябре и октябре** проводится по 3 урока 35 минут каждый. Остальное время заполняется целевыми прогулками, экскурсиями, развивающими играми, практическими занятиями для снятия статического напряжения школьников. В течение 8 недель последними часами планируются уроки физической культуры в следующей форме : урок – путешествие, спортивный марафон, урок – игра, урок – прогулка, импровизация. Программный материал изучается и закрепляется в нетрадиционной форме. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

**Контроль** за уровнем достижений учащихся по физической культуре проводится в форме тестовых уроков в начале и в конце учебного года с целью выявления динамики физического развития учащихся, а так же в виде бесед, практический заданий.

**Межпредметные связи** просматриваются через взаимодействие с окружающим миром (режим дня, строение человека, утренняя зарядка, полезные продукты питания и т.д.), информатикой (алгоритм выполнения упражнений), математикой ( прыжок в длину с места, подтягивание, частота сердцебиения и т.д.).

Программа **отличается** от предыдущей тем, что в содержание включен раздел «Лыжная подготовка» и в содержание программы включены элементы проектной деятельности (приложение№1).

**Программа рассчитана** на 99 часов в 1 классе и во 2 - 4 классах по 102 часа в каждом классе (3 часа в неделю).

## 2. Планируемые результаты

<b>Предметные результаты</b>			
1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
<b>Знания о физической культуре и способы физкультурной деятельности</b>			
<p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получит первоначальные представления 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;</li> <li>- различать разнообразные формы занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.</li> <li>- осваивать важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах).</li> <li>- терминологии разучиваемых</li> </ul>	<p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отличать физические упражнения от естественных движений.</li> <li>- различать основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.</li> <li>- осознавать значимость закаливания организма (обтирание).</li> <li>- познакомится с возникновением первых спортивных соревнований, с появлением мяча, упражнений и игр с мячом, с историей зарождения древних Олимпийских игр.</li> <li>- выполнять утреннюю зарядку и гимнастику, проводить закаливающие процедуры (обтирание);</li> <li>- выполнять упражнения, развивающие быстроту и равновесие, совершенствующие точность броска малого мяча.</li> <li>- проводить подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.</li> <li>- измерять показатели физического развития (</li> </ul>	<p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомится с физической культурой народов Древней Руси.</li> <li>- выявлять связь физических упражнений с трудовой деятельностью.</li> <li>- различать виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).</li> <li>- применять правила спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол.</li> <li>- определять физическую нагрузку и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).</li> <li>- освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.</li> <li>- освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования</li> </ul>	<p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- 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;</li> <li>- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</li> <li>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать</li> </ul>

<p>упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать режим дня и личную гигиену.</li> <li>-выполнять под руководством учителя комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминутки и подвижные игры во время динамических пауз в соответствии с изученными правилами;</li> <li>-осуществлять правильный выбор одежды и инвентаря;</li> <li>- проводить под руководством учителя подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-отличать физические упражнения от естественных движений.</li> <li>-различать основные физические</li> </ul>	<p>длина и масса тела).</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-познакомится с физической культурой народов Древней Руси.</li> <li>-выявлять связь физических упражнений с трудовой деятельностью.</li> <li>- различать виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).</li> <li>- применять правила спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол.</li> <li>- определять физическую нагрузку и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).</li> <li>-выносливости во время лыжных прогулок, легкой атлетики;</li> <li>-проведение элементарных спортивных соревнований.</li> </ul>	<p>двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие выносливости во время лыжных прогулок.</li> <li>-проведение элементарных соревнований.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</li> <li>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;</li> <li>-раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий</li> </ul>	<p>основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</li> <li>- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>- составлять акробатические и гимнастические комбинации из разученных упражнений;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила</li> </ul>
---	---	---	--

<p>качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. -осознавать значимость закаливания организма (обтирание). -выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; на развитие координации, гибкости, силы . - уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.</p>		<p>физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</p> <p>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой ) и вести систематические наблюдения за их динамикой.</p> <p>-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>- соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>•измерять показатели физического развития (рост, масса), вести</p>	<p>взаимодействия с игроками;</p> <p>-измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <p>-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p>
---	--	---	--

		систематические наблюдения за их динамикой.	-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
--	--	---	--

### Физическое совершенствование

(Гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка и подвижные игры)

<p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способам и особенностям движений и передвижений человека, в том числе и на лыжах;</li> <li>-выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений и упражнений на лыжах;</li> <li>-терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;</li> <li>-способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; при выполнении</li> </ul>	<p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять с помощью учителя и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;</li> <li>-организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закалывающие процедуры по индивидуальным планам;</li> <li>-выполнять организующие команды и приёмы;</li> <li>-выполнять строевые действия в шеренге и колонне; выполнять строевые команды.</li> <li>- выполнять акробатические комбинации и акробатические</li> </ul>	<p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</li> <li>- выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений и гимнастики для глаз.</li> <li>- выполнять организующие команды и приёмы, строевых действий в шеренге и колонне; выполнять строевые команды.</li> <li>- выполнять акробатические упражнения: упоры, седы,</li> </ul>	<p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</li> <li>-оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</li> <li>- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>- выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> </ul>
--	---	---	--



<p>упражнений на занятиях по лыжной подготовке;</p> <p>- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаляющих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;</p> <p>- технике выполнения акробатических и легкоатлетических упражнений; технике выполнения передвижения на лыжах разными способами;</p> <p>- соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических и акробатических заданий, лыжной подготовкой и во время подвижных игр;</p> <p>-выполнять организующие команды и приёмы; строевые действия в шеренге и колонне; строевые команды.</p> <p>-выполнять акробатические упражнения(упоры, седы.)</p> <p>-выполнять беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.</p> <p>-выполнять</p>	<p>упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.</p> <p>- выполнять беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения.</p> <p>- выполнять прыжковые упражнения разного вида.</p> <p>- выполнять броски: большого мяча на дальность разными способами и метание малого мяча в вертикальную цель.</p> <p>-выполнять передвижение на лыжах.</p> <p>- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>- составлять и самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>- выполнять</p>	<p>упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.</p> <p>- выполнять акробатические и гимнастические комбинации.</p> <p>- выполнять упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>- выполнять опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>- выполнять беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.</p> <p>-выполнять прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту, прыжки со скакалкой.</p> <p>- выполнять броски большого мяча на дальность разными способами и метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>- выполнять передвижение на</p>	<p>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);</p> <p>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>
---	--	--	---

<p>прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте.</p> <p>-выполнять</p> <p>Передвижение на лыжах разными способами.</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>- составлять с помощью учителя и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;</p> <p>- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</p> <p>- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.</p>	<p>комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений и гимнастики для глаз.</p> <p>- выполнять организующие команды и приёмы, строевых действий в шеренге и колонне; выполнять строевые команды.</p> <p>- выполнять акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.</p> <p>- выполнять акробатические и гимнастические комбинации.</p> <p>- выполнять упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>- выполнять опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>- выполнять беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.</p> <p>-выполнять прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на</p>	<p>лыжах разными способами.</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</p> <p>- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>- выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>- выполнять</p>	<p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <p>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</p> <p>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>- выполнять передвижения на лыжах.</p>
--	--	---	--

	<p>месте и с продвижением; в длину и в высоту, прыжки со скакалкой.</p> <p>- выполнять броски большого мяча на дальность разными способами и метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>- выполнять передвижение на лыжах разными способами.</p>	<p>легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);</p> <p>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	
--	--	---	--

<b>Общие личностные результаты</b>
<p><b>Обучающийся получит возможность для формирования следующих личностных УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой, подвижными играми.</li> <li>- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики, гимнастикой с основами акробатики, лыжной подготовкой, подвижными играми.</li> <li>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;</li> <li>- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;</li> <li>- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</li> <li>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> <li>- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</li> <li>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul>
<b>Общие метапредметные результаты</b>

**Обучающийся получит возможность для формирования регулятивных УУД:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Обучающийся получит возможность для формирования познавательных УУД:**

- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий, гимнастических и действий с лыжами
- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики, заданий по лёгкой атлетике, заданий по лыжной подготовке;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без, к выполнению заданий с лыжными палками и без.

**Обучающийся получит возможность для формирования следующих коммуникативных УУД:**

- способен участвовать в речевом общении.
- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений, акробатических комбинаций, упражнений на лыжах и подвижных игр.
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

### 3. Тематическое планирование

1 класс

№	Разделы и темы	Количество часов		
			В т.ч.проекты	В т.ч. тестирование
	<b>Базовая часть</b>	89		
1	Знания о физической культуре	3	1	
2	Способы физкультурной деятельности	3		
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжные гонки – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	29 24 12 18		6+6
	<b>Вариативная часть</b>	10		
	Подвижные игры на основе: Баскетбола Волейбола Футбола	5 - 5		
	<b>Итого:</b>	99		12

2 класс

№	Разделы и темы	Количество часов		
			В т.ч.проекты	В т.ч. тестирование
	<b>Базовая часть</b>	78		
1	Знания о физической культуре	3	1	
2	Способы физкультурной деятельности	3		
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжные гонки – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	18 18 18 18		6+6
	<b>Вариативная часть</b>	24		
	Подвижные игры на основе: Баскетбола Волейбола Футбола	12 12		
	<b>Итого:</b>	102		12

### 3 класс

№	Разделы и темы	Количество часов		
			в т.ч.проекты	в т.ч.тестирование
	<b>Базовая часть</b>	78		
1	Знания о физической культуре	3	2	
2	Способы физкультурной деятельности	3		
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжные гонки – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	18 20 20 14		6+6
	<b>Вариативная часть</b>	24		
	Подвижные игры на основе: Баскетбола Волейбола Футбола	8 8 8		
	<b>Итого:</b>	102		12

### 4 класс

№	Разделы и темы	Количество часов		
			в т.ч.проекты	в т.ч. тестирование
	<b>Базовая часть</b>	78		
1	Знания о физической культуре	3	2	
2	Способы физкультурной деятельности	3		
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжные гонки – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	18 20 20 14		6+6
	<b>Вариативная часть</b>	24		
	Подвижные игры на основе: Баскетбола Волейбола Футбола	8 8 8		
	<b>Итого:</b>	102		12

## 4.Содержание тем учебного курса

### 1 класс

#### **Знания о физической культуре (3 ч.)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### **Способы физкультурной деятельности (3ч.)**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование:**

##### **Гимнастика с основами акробатики ( 29ч.)**

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

##### **Легкая атлетика ( 24ч.)**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

##### **Лыжные гонки (12ч.)**

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение падением.*

### **Подвижные игры (18ч.)**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

### **Подвижные игры на основе футбола, баскетбола (10 ч)**

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре (3ч.)**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физкультурной деятельности (3ч.)**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики (18ч.)**

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **Легкая атлетика (18ч.)**

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.



*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки*: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### **Лыжные гонки (18ч.)**

*Передвижения на лыжах*: попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

#### **Подвижные игры (18 ч.)**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»*: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»*: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»*: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

#### **Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» (24ч.)**

*Футбол*: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол*: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол*: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре (3ч.)**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности (3ч.)**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### **Физическое совершенствование**

### **Гимнастика с основами акробатики (18ч.)**

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### **Легкая атлетика (20ч.)**

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### **Лыжные гонки(20ч.)**

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

#### **Подвижные игры(14ч.)**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

#### **Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» (24ч.)**

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

### **4 класс**

#### **Знания о физической культуре (3ч.)**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

#### **Способы физкультурной деятельности (3ч.)**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

#### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики (18ч.)**

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### **Легкая атлетика (20ч.)**

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

#### **Лыжные гонки (20ч.)**

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

#### **Подвижные игры (14ч.)**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укачишься за два шага».

#### **Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» (24ч.)**

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

## **5. Контроль уровня достижения планируемых результатов**

### **Уровень физической подготовленности учащихся 1 – класс.**

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.6	7.3	7.5	5.8	7.5	7.6
2	Челночный бег 3*10м.	9.9	10.8	11.2	10.2	11.3	11.7
3	Прыжок в длину с/м	155	115	100	150	110	90
4	Шестиминутный бег	1100	730	700	900	600	500
5	Сила подтягивание из виса	4	2	1	12	4	2
6	Гибкость наклон вперед из пол. сидя	9+	3	1-	11.5+	6	2-

**Уровень физической подготовленности учащихся 2 – класс.**

№	Контрольные упражнения ( тест )	УРОВЕНЬ					
		Мальчики				Девочки	
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.4	7.0	7.1	5.6	7.2	7.3
2	Челночный бег 3*10м.	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
3	Прыжок в длину с/м	165	125	110	155	125	100
4	Шестиминутный бег	1150	800	750	950	650	550
5	Сила подтягивание из виса	4	2	1	14	6	3
6	Гибкость наклон вперед из пол. сидя	7.5+	3-5	1-	12.5+	6	2-

**Уровень физической подготовленности учащихся 3 – класс.**

№	Контрольные упражнения ( тест )	УРОВЕНЬ					
		Мальчики				Девочки	
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.1	6.7	6.8	5.3	6.9	7.0
2	Челночный бег 3*10м.	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
3	Прыжок в длину с/м	175	130	120	160	135	110
4	Шестиминутный бег	1200	850	800	1000	700	600
5	Сила подтягивание из виса	5	3	1	16	7	3
6	Гибкость наклон вперед из пол. сидя	7.5+	3	1-	13.0+	6	2-

**Уровень физической подготовленности учащихся 4 – класс.**

№	Контрольные упражнения ( тест )	УРОВЕНЬ					
		Мальчики				Девочки	
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.0	6.5	6.6	5.2	6.5	6.6
2	Челночный бег 3*10м.	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
3	Прыжок в длину с/м	185	140	130	170	140	120
4	Шестиминутный бег	1250	900	850	1050	750	650
5	Сила подтягивание из виса	5	3	1	18	8	4
6	Гибкость наклон вперед из пол. сидя	8.5+	4	2-	14.0+	7	3-

## 6. Средства обучения

### Нормативные документы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования М.: Просвещение 2010г.-32 с. (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Стандарты нового поколения. Руководители проекта: член–корреспондент РАО А.М. Кондаков, академик РАН Л.П. Кезина. В 2 ч. Ч.1 -5-е издание, переработанное- М.: Просвещение, 2011.-400с.

### Учебно –методическая литература для педагога:

1. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 класс. - М.: ВАКО, 2006. - 144 с. - (В помощь школьному учителю).

3. Лях В.И. Физическая культура 1 – 4 классы, Просвещение 2011г.
4. Планируемые результаты начального общего образования( Л,Л, Алексеева, С,В. Анащенкова и др.); под редакцией Г.С.Ковалёвой, О.Б.Логиновой.-3-е издание.- М.: Просвещение, 2011.- 120с.- ( Стандарты второго поколения)
5. «Сборник игр» Е.Г. Батурина 1974г.М., « Просвещение».
5. Технологические карты уроков по учебнику В.И.Ляха Издательство «Учитель», 2011г
6. Физическая культура « Сценарии праздников и игровых занятий».

**Учебные пособия для обучающихся:**

1. Лях В.И. Физическая культура 1 – 4 классы, Просвещение 2011г.

## **7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса в начальной школе**

### **1. Библиотечный фонд(книгопечатная продукция).**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования М.: Просвещение 2010г.-32 с. (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Стандарты нового поколения. Руководители проекта: член–корреспондент РАО А.М. Кондаков, академик РАН Л,П. Кезина. В 2 ч. Ч.1 -5-е издание, переработанное- М.: Просвещение,2011.-400с.
3. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).
4. Школа России. Концепция и программы для начальных классов. В 2 ч. Ч. 1 – 2-е издание, дораб.,- М.: Просвещение ,2010.-158с.

### **2. Оборудование спортивного зала**

1. Бревно гимнастическое
2. Козел гимнастический
3. Канат для лазанья
4. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5. Стенка гимнастическая
6. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
7. Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
8. Скакалка детская
9. Мат гимнастический
10. Гимнастический подкидной мостик
11. Кегли
12. Обруч пластиковый детский
13. Флажки
14. Рулетка измерительная
15. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
16. Лыжи 17. Аптечка

