

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10 «Центр образования»
городского округа город Нефтекамск
Республики Башкортостан**

Рассмотрено
на заседании ШМО
Руководитель ШМО
 О.Р.Гаврилов
Протокол №1 от
28.08.2015 г.

Согласовано
Зам.директора по УР
Протокол № 1 от
31.08.2015 г.
 Е.В.Шарыгина



**Рабочая программа
начального общего образования
по учебному предмету «Физическая культура»
для 1-4 классов
на 2015-2019 учебный год**

Автор составитель:
Ершова Ангелина Николаевна
учитель физической культуры

Нефтекамск, 2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

по учебному предмету «Физическая культура»

Данная рабочая программа предназначена для учащихся 1-4-х классов и реализуется на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

- 1) Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (с дополнениями и изменениями, ст. 2 п.10, ст. 12 п.1,3).
- 2) Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, учрежденного приказом Минобрнауки РФ № 373 от 06.10.2009 г.; приказа Минобрнауки и науки РФ № 1241 «О внесении изменений в ФГОС НОО...» от 26.11.2010 г.
- 3) Примерных программ по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч., перераб.- М.: Просвещение, 2010. – (Стандарты второго поколения).
- 4) Авторской программы по учебному предмету «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).
- 5) О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-493).
- 6) Основной образовательной программы начального общего образования Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средняя общеобразовательная школа № 10 городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан, утвержденной приказом МОБУ СОШ № 10 № 253 от 04.05.2012 г.
- 7) Положения о рабочей программе учебных предметов Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средняя общеобразовательная школа № 10 городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан, утвержденный приказом МОБУ СОШ № 10 № 344 от 31.08.2011 г.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка. Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцатидвадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились экологические и социальные условия.

Система физического воспитания, объединяющие урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

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.

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, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам и способам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом образовательного учреждения в 1 классе количество уроков физической культуры составляет 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недель), 2-4 класс 105 часов (3 часа в неделю, 35 учебных недель). В связи с актуальностью изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе **целью** программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие

творческой самостоятельности посредством освоения двигательной 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 метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

В связи с вышеизложенных к планируемым результатам учебного предмета «Физическая культура» относятся предметные, личностные, метапредметные результаты в **области личностных результатов:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области метапредметных результатов:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их использования;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопонимания, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организации отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

В области предметных результатов у выпускника будут сформированы умения:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведения со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

- выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

Тематический план (99ч.) 1 класс

изучение учебного предмета

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов
1	Легкая атлетика	18
2	Подвижные игры (баскетбол)	7
3	Гимнастика	18
4	Подвижные игры (элементы футбола)	5
4	Лыжная подготовка	23
5	Подвижные игры (волейбол)	7
6	Легкая атлетика	21
	Всего	99

Тематический план (105 ч.) 2 класса.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	18
2	Подвижные игры (баскетбол)	7
3	Гимнастика	18
4	Подвижные игры (футбол)	5
4	Лыжная подготовка	23
5	Подвижные игры (волейбол)	7
6	Легкая атлетика	27
	Всего	105

Тематический план (105 ч.) для 3 класса

№ п/п	Название раздела (тема)	Количество часов
1	Легкая атлетика	18
2	Подвижные игры (баскетбол)	7
3	Гимнастика	18
4	Подвижные игры (футбол)	5
5	Лыжная подготовка	23
6	Подвижные игры (волейбол)	7
4	Легкая атлетика	27

Тематический план (105 ч.) для 4 класса

№ п/п	Название раздела (тема)	Количество часов
1	Легкая атлетика	18
2	Подвижные игры (баскетбол)	7
3	Гимнастика	18
4	Подвижные игры (футбол)	5
5	Лыжная подготовка	23
6	Подвижные игры (волейбол)	7
4	Легкая атлетика	27

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Раздел, тема	Виды деятельности
Легкая атлетика (18 ч.)	
<p>Обучение расчёту, построению.</p> <p>Обучение построению и перестроению.</p> <p>Обучение низкого старта. Игра «Найди своё место».</p> <p>Закрепление низкого старта в беге на 30 метров.</p> <p>Совершенствование низкого старта в беге на 60 м.</p> <p>Обучение к бегу на длинные дистанции.</p> <p>Закрепление бега с эстафетной палочкой.</p> <p>Игра «Кто быстрее»</p> <p>Закрепление бега по пересеченной местности.</p> <p>Обучение челночного бега.</p> <p>Разучивание прыжка в длину с места.</p> <p>Обучение сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа. П.И. «Рыболов»</p> <p>Преодоление полосы препятствий из 4 препятствий.</p> <p>Обучение метанию малого мяча. «Мяч к соседу»</p> <p>Закрепление метания малого мяча на дальность.</p> <p>Совершенствование метания мяча в цель.</p>	<p>Формулирование учебной задачи; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Использование общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Выделять и формулировать познавательную цель.</p>

<p>Закрепление техники броска мяча (1 кг) на дальность. Эстафеты с предметами. Эстафета «Веселые старты».</p>	
Подвижные игры (баскетбол) (7 ч.)	
<p>Обучение ловли мяча двумя руками в паре. Обучение ведению мяча на месте. Закрепление ловли мяча на месте в паре. Совершенствование ловли мяча двумя руками в паре. Ведение мяча на месте, в шаге. Ведение мяча на месте, в шаге. Ведение мяча на месте, в шаге, в беге.</p>	<p>Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Осознанно строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p>
Гимнастика (18 ч.)	
<p>Обучение ловли мяча двумя руками в паре. Обучение техники лазания по гимнастической стенке. Закрепление челночного бега 3*10 метров. Эстафеты с предметами. Закрепление лазания по гимнастической стенке. Закрепление строевых упражнений. Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Разучивание положения «упор присев», группировка. Закрепление упражнений на равновесие. Совершенствование положения «упор присев», группировка. Обучение перекатам в группировке. И. «Снайперы» Закрепление переката в группировке ,лежа на животе. Обучение переката в группировке из упора стоя на коленях. Эстафеты с предметами. Обучение наклону вперед, сидя на полу. Обучение лазания по канату произвольным способом. Закрепление лазания по канату</p>	<p>Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Использовать установленные правила в контроле способа решения. Ставить и формулировать проблемы. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Ставить, формулировать и решать проблемы.</p>

<p>произвольным способом. Обучение стойки на лопатках. Эстафеты с предметами. Закрепление полосы препятствий Обучение техники лазания по гимнастической стенке. Закрепление челночного бега 3*10 метров. Эстафеты с предметами. Закрепление лазания по гимнастической стенке. Закрепление строевых упражнений. Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Разучивание положения «упор присев», группировка. Закрепление упражнений на равновесие. Совершенствование положения «упор присев», группировка. Обучение перекатам в группировке. И. «Снайперы» Закрепление переката в группировке ,лежа на животе. Обучение переката в группировке из упора стоя на коленях. Эстафеты с предметами. Обучение наклону вперед, сидя на полу. Обучение лазания по канату произвольным способом. Закрепление лазания по канату произвольным способом. Обучение стойки на лопатках. Эстафеты с предметами. Закрепление полосы препятствий Совершенствование полосы препятствий. Закрепление челночного бега 3*10м. «Эстафета с обручами» «Веселые старты» с предметами.</p>	<p>Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Осознанно строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p>
Подвижные игры (элементы футбола) (5 ч.)	
<p>Разучивание ведению футбольного мяча. Закрепление передачи футбольного мяча в паре. Разучивание игры мини-футбол. Совершенствование игры мини-футбол. Жонглирование футбольным мячом.</p>	<p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Формулировать свои затруднения.</p>

Лыжная подготовка ((23 ч.)

Совершенствование подъёмов и спусков.
Совершенствование лыжных ходов.
Прохождение скользящим шагом 500м.
Техника скользящего шага. Эстафеты с поворотами.
Эстафеты с поворотами.
Прохождение скользящим шагом 1000м.
Закрепление подъема и спуска Игра .
«Смелее с горки»
Закрепление спусков и подъемов.
Прохождение дистанции до 1000 м.
Закрепление спусков и подъемов.
Прохождение дистанции до 1000 м.
Игры-эстафеты с этапом до 50-80м без палок. Игра «Кто быстрее»
Игры-эстафеты с этапом до 50-80м с палками, со спуском.
Техника передвижения скользящим шагом.
Совершенствование круговой эстафеты.
Повторение спусков и подъемов. Игра «Смелее с горки» Эстафеты по командам.
Игры-эстафеты на лыжах.
Подвижная игра «Два Мороза». Дистанция 500 м.
Совершенствование круговой эстафеты.
Комплекс ОРУ. Игры –эстафеты.
Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.
Игра «Передал - садись».
Совершенствование прыжка через скакалку.
Комплекс ОРУ. Повторение прыжка в длину с места.
ОРУ. Игры: «Вороны-воробьи» Эстафеты.
ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Чай-чай выручай».
Подвижные игры «Мяч капитану», «Сети».

Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Соблюдать правила безопасности. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Соблюдать правила безопасности.

Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
Передвижения на лыжах для развития физических качеств.
Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.
Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

Подвижные игры (волейбол) (7ч.)

Разучивание перемещения в стойке
Закрепление ОРУ для кисти рук. передачи мяча в паре.
Обучение стойки игрока. Разучивание передачи двумя руками сверху на месте.
Закрепление передачи двумя руками сверху на месте.

Уважительно относиться к партнеру.
Моделировать технику игровых действий и приемов.
Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.

<p>Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте. Разучивание игры с элементами волейбола. Закрепление игры с элементами волейбола.</p>	
Легкая атлетика (21 ч.)	
<p>Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега. Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Воробьи- вороны». Обучение бега с препятствиями. Разучивание прыжка в длину с разбега. Закрепление прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Закрепление низкого старта. Подвижная игра «Чай – чай выручай». Закрепление низкого старта в беге на 30 метров. Закрепление прыжка в длину с места. Совершенствование челночного бега. Комплекс ОРУ. Закрепление прыжка через скакалку. Закрепление метания мяча с места на дальность. Игра «Мяч в обруч» Совершенствование метания мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование прыжка через скакалку. Совершенствование челночного бега 3*10 м. Закрепление бега на длинные дистанции. Игра «Рыболов» Закрепление игр-эстафет. Совершенствование низкого старта. Совершенствование игр, эстафет.</p>	<p>Формулирование учебной задачи; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Использование общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Ставить вопросы, обращаться за помощью, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Выделять и формулировать познавательную цель.</p>

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

2 класс

№ п/п	Раздел, тема	Виды деятельности
Легкая атлетика (18 ч.)		
	<p>Обучение бега на дистанции 30 м. Обучение бега с эстафетой. Подвижная игра «Третий лишний». Закрепление дистанции на 1000 м. без учета времени.</p>	<p>Формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>

<p>Разучивание техники метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.</p> <p>Закрепление техники метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.</p> <p>Бег на выносливость до 5 мин.</p> <p>Разучивание челночного бега 3*10 м.</p> <p>Совершенствование прыжка на скакалке.</p> <p>Совершенствование прыжки в длину с места.</p> <p>Разучивание техники сгибания разгибания рук в упоре лежа.</p> <p>Закрепление преодоления полосы препятствий.</p>	<p>Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>
<p>Подвижные игры (баскетбол) (7 ч.)</p>	
<p>Разучивание ловли и передачи мяча в движении.</p> <p>Разучивание ведения на месте правой и левой рукой, в движении шагом и в беге.</p> <p>Закрепление ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, квадратах.</p> <p>Закрепление броска двумя руками от груди.</p> <p>Совершенствование ведения мяча с изменением направления.</p>	<p>Определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат.</p> <p>Выбирать наиболее эффективные способы решения задач;</p> <p>контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Формулировать свои затруднения.</p>
<p>Гимнастика (18 ч.)</p>	
<p>Разучивание акробатических соединений из 4-х элементов. Разучивание мост из положения лежа. Закрепление стойки на лопатках.</p> <p>Совершенствование комбинации из различных элементов. Закрепление подтягивания в висе.</p> <p>Закрепление упражнения на гибкость.</p> <p>Закрепление ОРУ для ног.</p> <p>Закрепление лазания по наклонной скамейке в упоре лежа.</p> <p>Разучивание переката и группировки с последующей опорой руками за голову.</p> <p>Совершенствование стойки на лопатках.</p> <p>Разучивание комбинации из разученных элементов.</p>	<p>Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации . Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>

<p>Закрепление вися на согнутых руках, подтягивание в висе.</p> <p>Разучивание упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.</p> <p>Совершенствование передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой».</p> <p>Совершенствование ходьбы приставными шагами по бревну.</p>	
<p>Подвижные игры (футбол) (5 ч.)</p>	
<p>Разучивание ведению футбольного мяча.</p> <p>Закрепление передачи футбольного мяча в паре.</p> <p>Разучивание игры мини-футбол.</p> <p>Совершенствование игры мини-футбол.</p> <p>Жонглирование футбольным мячом.</p>	<p>Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Осознанно строить сообщения в устной форме.</p> <p>Задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>
<p>Лыжная подготовка (23 ч.)</p>	
<p>Разучивание техники скользящего шага.</p> <p>Разучивание техники ступающего шага.</p> <p>Закрепление поворот с переступанием.</p> <p>Разучивание спуска со склона в основной стойке с переходом в поворот с переступанием в движении.</p> <p>Закрепление поворот с переступанием в движении.</p> <p>Разучивание попеременного двухшажного хода.</p> <p>Закрепление скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.</p> <p>Разучивание одновременного бесшажного хода.</p> <p>Разучивание подъема «елочкой» на склон.</p> <p>Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Закрепление поворот переступанием с продвижением вперед (змейка).</p> <p>Совершенствование подъема и спуска со склона. Закрепление техники одновременного двухшажного хода.</p> <p>Разучивание поворота с переступанием и с продвижением вперед на разной скорости</p>	<p>Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий волейболом.</p>

<p>передвижения.</p> <p>Командная игра- эстафета с этапом 50 м. (без палок).</p> <p>Совершенствование техники попеременного и одновременно двухшажных ходов. Оценивание техники выполнения поворотов переступанием в движении. Подвижная игра «Два Мороза». Дистанция 1500 м.</p>	
<p>Подвижная игра волейбол (7 ч.)</p>	
<p>Совершенствование перемещения в стойке. Закрепление ОРУ для кисти рук. Разучивание передачи мяча в паре. Закрепление стойки игрока. Разучивание передачи двумя руками сверху на месте. Совершенствование игры с элементами волейбола. Закрепление передачи двумя руками сверху на месте. Эстафеты.</p>	<p>Моделировать технику действий и приемов волейболиста. соблюдать правила безопасности.</p>
<p>Легкая атлетика (27 ч.)</p>	
<p>Разучивание техники высокого старта. Игра «Воробьи- вороны». Закрепление бега с препятствиями. Совершенствование спецбеговых упражнений. Закрепление прыжка в длину с места. Разучивание техники низкого старта. Подвижная игра «Чай – чай выручай». Закрепление техники низкого старта в беге на 30 метров. Закрепление техники прыжка на скакалке. Закрепление сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Разучивание челночного бега. Упражнения с обручами. Эстафеты . Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Закрепление метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование бега на выносливость 6 мин.</p>	<p>Формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбрать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>

Содержание учебного предмета « Физическая культура»

3 класс

Раздел, тема	Виды деятельности
Легкая атлетика (18 ч.)	
<p>Разучивание старт и стартового разгона. Закрепление бега с эстафетной палочкой. Подвижная игра «Пустое место». Подвижная игра «Снайперы» Разучивание метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Закрепление бега выносливость до 5 мин. Разучивание челночного бега 4*10 м. Закрепление прыжка на скакалке. Совершенствование прыжка в длину с места. Закрепление сгибания разгибания рук в упоре лежа. Преодоление полосы препятствий.</p>	<p>Формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>
Спортивная игра баскетбол (7 ч.)	
<p>Закрепление ловли и передачи мяча в движении. Разучивание ведения на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Закрепление ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, квадратах. Совершенствование броска двумя руками от груди. Закрепление ведения мяча с изменением направления.</p>	<p>Определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p>
Гимнастика (18 ч.)	
<p>Разучивание переката и группировки. Разучивание кувырка вперед и назад. Закрепление стойки на лопатках. Закрепление акробатического соединения из 4-х элементов. Закрепление мост из положения лежа. Совершенствование стойка на лопатках.</p>	<p>Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>

<p>Закрепление комбинации из различных элементов. Совершенствование подтягивания в висе.</p> <p>Разучивание упражнения на гибкость.</p> <p>Закрепление ОРУ для ног.</p> <p>Совершенствование лазания по наклонной скамейке в упоре лежа.</p> <p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за голову.</p> <p>Разучивание стойки на лопатках.</p> <p>Закрепление виса на согнутых руках. Закрепление упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.</p> <p>Закрепление передвижения по диагонали, противходом, «змейкой».</p> <p>Обучение ходьбе приставными шагами по бревну.</p>	<p>Использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>
<p>Подвижная игра футбол(5 ч.)</p>	
<p>Обучение ведению футбольного мяча в паре. Разучивание ведению мяча с изменением направления.</p> <p>Закрепление ведение мяча с изменением скорости. Обучение жонглированию мячом</p> <p>Бросок мяча об пол и ловля после отскока от пола. Игра «Мини-футбол»</p>	<p>Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>осознанно строить сообщения , задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p>
<p>Лыжная подготовка (23 ч.)</p>	
<p>Обучение техники скользящего шага.</p> <p>Обучение техники ступающего шага.</p> <p>Закрепление поворота с переступанием.</p> <p>Разучивание спуска со склона в основной стойке с переходом в поворот с переступанием в движении. Закрепление поворот а с переступанием в движении.</p> <p>Обучение техники попеременного двухшажного хода.</p> <p>Закрепление скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.</p> <p>Разучивание одновременного бесшажного</p>	<p>Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Моделировать способы</p>

<p>хода. Совершенствование подъема «елочкой» на склон. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Поворот переступанием с передвижением вперед (змейка). Закрепление подъема и спуска со склона Техника одновременного двухшажного хода. Разучивание поворота с переступанием и с продвижением вперед на разной скорости передвижения. Командная игра- эстафета с этапом 50 м. (без палок). Совершенствование техники попеременного и одновременно двухшажных ходов.</p> <p>Подвижная игра «Два Мороза». Закрепление дистанции 1500 м.</p>	<p>передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Соблюдать правила безопасности.</p>
---	---

Спортивные игры волейбол (7 ч.)

<p>Закрепление перемещения в стойке. Разучивание ОРУ для кисти рук. Закрепление передачи мяча в паре. Обучение стойка игрока и перемещения в стойке. Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте Игра с элементами волейбола. Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты.</p>	<p>Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.</p>
--	--

Легкая атлетика (27 ч.)

<p>Разучивание техника высокого старта. Совершенствование медленного бега до 3 мин. Игра «Воробьи- вороны». Закрепление бега с препятствиями. Закрепление спецбеговых упражнений. Обучение прыжка в длину с места. Разучивание техники выполнения низкого старта. Подвижная игра «Чай – чай выручай». Совершенствование техники выполнения</p>	<p>Формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,</p>
--	---

<p>низкого старта в беге на 30 метров. Закрепление прыжка на скакалке. Закрепление сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Обучение челночному бегу 3*10 м. Закрепление челночного бега 4*9 м. Разучивание упражнений с обручами. Эстафеты . Подвижная игра «Третий лишний» Подвижная игра «Снайперы» Закрепление круговой эстафеты. Закрепление эстафеты с передачей эстафетной палочки. Закрепление метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование бега на длинные дистанции.</p>	<p>подвижными и спортивными играми. Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>
---	--

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

4 класс

Раздел, тема	Виды деятельности
Легкая атлетика (18 ч.)	
<p>Разучивание старт и стартового разгона. Закрепление бега с эстафетной палочкой. Подвижная игра «Пустое место». Подвижная игра «Снайперы» Разучивание метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Закрепление бега выносливость до 5 мин. Разучивание челночного бега 4*10 м. Закрепление прыжка на скакалке. Совершенствование прыжка в длину с места. Закрепление сгибания разгибания рук в упоре лежа. Преодоление полосы препятствий.</p>	<p>Формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>

Спортивная игра баскетбол (7 ч.)

<p>Закрепление ловли и передачи мяча в движении.</p> <p>Разучивание ведения на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом.</p> <p>Закрепление ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, квадратах.</p> <p>Совершенствование броска двумя руками от груди.</p> <p>Закрепление ведения мяча с изменением направления.</p>	<p>Определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат.</p> <p>Выбирать наиболее эффективные способы решения задач;</p> <p>контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p>
---	--

Гимнастика (18 ч.)

<p>Закрепление переката и группировки.</p> <p>Закрепление кувырка вперед и назад.</p> <p>Закрепление стойки на лопатках.</p> <p>Закрепление акробатического соединения из 4-х элементов. Закрепление мост из положения лежа. Совершенствование стойка на лопатках.</p>	<p>Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p>
--	--

<p>Закрепление комбинации из различных элементов. Совершенствование подтягивания в вися.</p> <p>Разучивание упражнения на гибкость.</p> <p>Закрепление ОРУ для ног.</p> <p>Совершенствование лазания по наклонной скамейке в упоре лежа.</p> <p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за голову.</p> <p>Совершенствование стойки на лопатках.</p> <p>Закрепление виса на согнутых руках. Закрепление упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.</p> <p>Закрепление передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой».</p> <p>Обучение ходьбе приставными шагами по бревну.</p>	<p>Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p> <p>Использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>
---	---

Подвижная игра футбол(5ч.)

Обучение ведению футбольного мяча в паре. Разучивание ведению мяча с изменением направления.
Закрепление ведение мяча с изменением скорости. Обучение жонглированию мячом
Бросок мяча об пол и ловля после отскока от пола. Игра «Мини-футбол»

Преобразовывать практическую задачу в образовательную.
осознанно строить сообщения , задавать вопросы, формулировать свою позицию.

Лыжная подготовка (23)

Обучение техники скользящего шага.
Обучение техники ступающего шага.
Закрепление поворота с переступанием.
Разучивание спуска со склона в основной стойке с переходом в поворот с переступанием в движении. Закрепление поворот а с переступанием в движении.
Обучение техники попеременного двухшажного хода.
Закрепление скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.
Разучивание одновременного бесшажного хода. Совершенствование подъема «елочкой» на склон.
Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом.
Разучивание поворота переступанием с продвижением вперед (змейка).
Закрепление подъема и спуска со склона
Техника одновременного двухшажного хода.
Разучивание поворота с переступанием и с продвижением вперед на разной скорости передвижения.
Командная игра- эстафета с этапом 50 м. (без палок).
Совершенствование техники попеременного и одновременно двухшажных ходов.

Подвижная игра «Два Мороза».
Закрепление дистанции 1500 м.

Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.
Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.
Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
Соблюдать правила безопасности.

Спортивные игры волейбол (7 ч.)

Закрепление перемещения в стойке.
Разучивание ОРУ для кисти рук.
Закрепление передачи мяча в паре.
Обучение стойка игрока и перемещения в стойке. Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте
Игра с элементами волейбола.
Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты.

Уважительно относиться к партнеру.
Моделировать технику игровых действий и приемов.
Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.

Легкая атлетика (27 ч.)

Закрепление техники высокого старта.
Совершенствование медленного бега до 3 мин. Игра «Воробьи- вороны».
Закрепление бега с препятствиями.
Закрепление спецбеговых упражнений.
Обучение прыжка в длину с места.
Закрепление техники выполнения низкого старта. Подвижная игра «Чай – чай выручай».
Совершенствование техники выполнения низкого старта в беге на 30 метров.
Закрепление прыжка на скакалке.
Закрепление сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
Обучение челночному бегу 3*10 м.
Закрепление челночного бега 4*9 м.
Разучивание упражнений с обручами.
Эстафеты .
Подвижная игра «Третий лишний»
Подвижная игра «Снайперы»
Закрепление круговой эстафеты.
Закрепление эстафеты с передачей эстафетной палочки.
Закрепление метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.
Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.
Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
Соблюдать правила безопасности.

Оценка достижений планируемых результатов по физической культуре

№ п/п	Поурочный (текущий) контроль 1 класс
Раздел 1 «Легкая атлетика»	
1	Бег 30 метров
2	Бег 60 метров
3	Метание мяча в цель
4	Прыжок в длину
5	Бег на выносливость
Раздел 2 «Подвижные игры» (баскетбол)	
1	Ловля и передача мяча на месте.
2	Ведение на месте правой и левой рукой, в шаге.
Раздел 3 «Гимнастика»	
1	Выполнять строевые упражнения, висы
2	Перекаты в группировках.
3	Лазание по канату произвольным способом.
4	Стойка на лопатках.
5	Тест наклон вперед из положения сидя
6	Челночный бег 3х10м.
Раздел 6 «Легкая атлетика»	
1	Бег 30 метров
2	Бег 60 метров
3	Метание мяча в цель
4	Прыжок в длину
5	Бег на выносливость

1 класс

Контрольн ые упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягиван ие на низкой перекладин е из вися лежа, кол- во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуть ся лбом колен	Коснуть ся ладоням и пола	Коснуть ся пальцам и пола	Коснуть ся лбом колен	Коснуть ся ладоням и пола	Коснуть ся пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Оценке подлежат метапредметные результаты.

2 класс

№ п/п	Сдача контрольных нормативов
Раздел 1 «Легкая атлетика»	
1	Бег 30 метров
2	Бег 60 метров
3	Метание мяча в цель
4	Прыжок в длину
5	Бег на выносливость
Раздел 2 «Подвижные игры» (баскетбол)	
1	Ловля и передача мяча в движении.

2	Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом.
3	Бросок двумя руками от груди.
4	Ведение мяча с изменением направления.
Раздел 3 «Гимнастика»	
1	Выполнять строевые упражнения, висы
2	Кувырки вперед и назад. Стойка а лопатках.
3	Выполнять акробатические упражнения
4	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.
5	Тест наклон вперед из положения сидя
6	Подтягивание
Раздел 4 «Подвижные игры» (футбол)	
1	Ведение футбольного мяча в паре.
2	Бросок мяча об пол и ловля после отскока от пола.
Раздел 5 «Лыжная подготовка»	
1	Попеременный двухшажный ход.
2	Бег на выносливость (без учета времени)
Раздел 6 «Подвижные игры» (волейбол)	
1	Передача двумя руками сверху на месте
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке.
Раздел 7 «Легкая атлетика»	
1	Бег 30 метров
2	Бег 60 метров
3	Метание мяча в цель
4	Прыжок в длину
5	Бег на выносливость

Аттестация учащихся планируется по семестрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

2 класс

Контрольные упражнения	Мальч.			Девоч.		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание в висе кол-во раз.	4	2	1			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз.				10	6	3
Прыжки в длину с места	130-140	125-128	115-120	125-130	115-120	110-113
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладони пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладони пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 метров	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-6,4	6,8-6,6
Бег 60 метров	11,0-11,2	11,5-11,6	11,9-12,3	11,9-12,0	12,3-12,5	12,8-13,0
Бег 1000 м.	Без учета времени					

3 класс

№ п/п	Сдача контрольных нормативов
Раздел 1 «Легкая атлетика»	
1	Бег 30 метров
2	Бег 60 метров
3	Метание мяча в цель
4	Прыжок в длину
5	Бег на выносливость

Раздел 2 «Подвижные игры» (баскетбол)	
1	Ловля и передача мяча в движении.
2	Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом.
3	Бросок двумя руками от груди.
4	Ведение мяча с изменением направления.
Раздел 3 «Гимнастика»	
1	Выполнять строевые упражнения, висы
2	Кувырки вперед и назад. Стойка а лопатках.
3	Выполнять акробатические упражнения
4	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.
5	Тест наклон вперед из положения сидя
6	Подтягивание
Раздел 4 «Подвижные игры» (футбол)	
1	Ведение футбольного мяча в паре.
2	Бросок мяча об пол и ловля после отскока от пола.
Раздел 5 «Лыжная подготовка»	
1	Попеременный двухшажный ход.
2	Бег на выносливость (без учета времени)
Раздел 6 «Подвижные игры»(волейбол)	
1	Передача двумя руками сверху на месте
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке.
Раздел 7 «Легкая атлетика»	
1	Бег 30 метров
2	Бег 60 метров

3	Метание мяча в цель
4	Прыжок в длину
5	Бег на выносливость

Аттестация учащихся планируется по семестрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

3 класс

Контрольные упражнения	Мальч.			Девоч.		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание в висе кол-во раз.	5	4	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз.				12	8	5
Прыжки в длину с места	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 1000 метров	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Бег 30 метров	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-6,4	6,8-6,6
Бег 60 метров	11,0-11,2	11,5-11,6	11,9-12,3	11,9-12,0	12,3-12,5	12,8-13,0
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с.	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

4 класс

№ п/п	Сдача контрольных нормативов
Раздел 1 «Легкая атлетика»	
1	Бег 30 метров
2	Бег 60 метров
3	Метание мяча в цель
4	Прыжок в длину

5	Бег на выносливость
Раздел 2 «Подвижные игры» (баскетбол)	
1	Ловля и передача мяча в движении.
2	Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом.
3	Бросок двумя руками от груди.
4	Ведение мяча с изменением направления.
Раздел 3 «Гимнастика»	
1	Выполнять строевые упражнения, висы
2	Кувырки вперед и назад. Стойка а лопатках.
3	Выполнять акробатические упражнения
4	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.
5	Тест наклон вперед из положения сидя
6	Подтягивание
Раздел 4 «Подвижные игры» (футбол)	
1	Ведение футбольного мяча в паре.
2	Бросок мяча об пол и ловля после отскока от пола.
Раздел 4 «Лыжная подготовка»	
1	Попеременный двухшажный ход.
2	Бег на выносливость (без учета времени)
Раздел 5 «Подвижные игры»(волейбол)	
1	Передача двумя руками сверху на месте
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке.
Раздел 6 «Легкая атлетика»	
1	Бег 30 метров
2	Бег 60 метров
3	Метание мяча в цель
4	Прыжок в длину
5	Бег на выносливость

Аттестация учащихся планируется по семестрам по текущим оценкам, а так же по результатам тестирования по каждому разделу программы.

4 класс

Контрольные упражнения	Мальч.			Девоч.		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

Подтягивание в висе кол-во раз.	6	4	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз.				17	11	9
Прыжки в длину с места	150-145	135-127	130-125	135-125	125-117	115-113
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 метров	5,5-5,6	6,0-5,9	6,4-6,2	6,1-5,9	6,5-6,4	6,8-6,6
Бег 60 метров	10,8-11,0	11,0-11,3	11,5-12,0	11,5-12,01	12,0-12,3	12,5-12,7
Бег 1000 м.	Без учета времени					

Учебно-методический материал

Дидактическое и методическое обеспечение

Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
<ol style="list-style-type: none">1. Москва «Физкультура и Спорт» учебник «Твой Олимпийский» 2005.2. Журнал «Физическая культура» в школе 2013.	<ol style="list-style-type: none">1. Примерные программы по учебному предмету «Физическая культура». 1-4 класс – М.: Просвещение, 2010.2. Физическая культура. 1-11 класс комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А.А Зданевича / авт.- сост. А. Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012.3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги уроки здоровья 1-5 класс Москва «Вако» 2004.4. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе «Владос» Москва, 20025. Журнал «Физическая культура в школе».6. Программа Физическая культура В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.7. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников Москва «Владос» 2002.

Информационно-коммуникационные средства

Интернет-ресурсы.

1. Учительский портал: <http://www.uchportal.ru/load/104>
2. <http://14.pedsovet.org/> ПЕДСОВЕТ.ORG
3. Педсовет: http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,151458/Itemid,118/
4. Физическая культура: <http://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-natsionalnyh-igr-i-vidov-sporta-na-urokah-fizicheskoy-kultury>