

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тишанская средняя общеобразовательная школа  
Волоконовского района Белгородской области»

«Рассмотрено» Руководитель МО учителей начальных классов <i>Л.Н. Шевченко</i> Шевченко Л.Н. Протокол № <u>5</u> от « <u>26</u> » <u>июль</u> , 2018 г.	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Тишанская СОШ» <i>Е.О. Бабешко</i> Бабешко Е.О. « <u>26</u> » <u>июль</u> , 2018 г.	Рассмотрено на заседании педсовета протокол № <u>16</u> от « <u>20</u> » <u>08</u> 2018 г.	«Утверждено» Директор МБОУ «Тишанская СОШ» <i>Н.П. Фролова</i> Фролова Н.П. Приказ № <u>247</u> от « <u>20</u> » <u>08</u> 2018 г.
---	---	---	--

**Рабочая программа**  
по учебному предмету «Физическая культура»  
на уровень начального общего образования  
УМК «Школа России»  
1-4 классы

Разработал:  
учитель физической культуры  
Гайворонский А. В.

Тишанка - 2018

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерных программ, Планируемых результатов начального образования и авторской рабочей программы В. И. Лях «Физическая культура» М.: Просвещение, 2013 г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В связи с реализацией «ступенчатого» режима в 1 классе на основании СанПиНа 2.4.2.2821-10, методического письма МО РФ от 20 апреля 2001 № 408/13-13 «Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период», письма департамента образования Белгородской области «О «ступенчатом» режиме обучения в 1 классе» от 01.04.2016 г. № 9-09/01/2104, инструктивно-методического письма ОГАОУ ДПО «Бел ИРО» «Об организации образовательной деятельности на уровне начального общего образования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Белгородской области в 2016-2017 учебном году» в рабочей программе учебного курса «Физическая культура» произведено уменьшение количества часов с 99 до 84 часов. Прохождение учебной программы осуществляется за счет уплотнения учебного материала.

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Содержание программного материала**

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, 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 вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## **Распределение учебного времени прохождения программного материала**

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре (4 часа):**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, физическую работоспособность. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

#### **Гимнастика с элементами акробатики (32 часа):**

Строевые упражнения: повороты «Направо!», «Налево!», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два. Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках с согнутыми ногами, стойка на лопатках с согнутыми ногами, перекатом вперед в упор присев. Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, упор стоя, подтягивание из вися лёжа, поднятие туловища.

Подвижные игры 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»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест», «Запрещенные движения».

#### **Легкая атлетика (26 часов)**

Изучение основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей: строевые упражнения; беговые и прыжковые упражнения; равномерный медленный бег; бег с изменением длины и частоты шагов; бег 30 метров с высокого старта; прыжок в длину с места; прыжок в шаг с разбега с приземлением на две ноги; прыжок в длину с разбега, многоскоки; 8 прыжков; метание мяча в цель; метание мяча на дальность.

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 и1074 в мишень»; «Третий лишний».

### **Подвижные и спортивные игры (25 часов):**

броски и ловля мяча над собой; ведение мяча стоя на месте правой, левой рукой и поочередно; ведение мяча правой, левой рукой в полуприседе и в полном приседе; броски мяча двумя руками снизу в кольцо.

броски и ловля мяча в парах; броски и ловля мяча по кругу, броски и ловля мяча отскоком от стены, броски и ловля мяча над собой.

*Баскетбол:* подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». *Волейбол:* подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка».

### **Лыжная подготовка (12 часов):**

Организуемые 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.

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре (4 часа):**

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).

### **Гимнастика (32 часа):**

Строевые упражнения: команды: «Шире шаг!», «Реже шаг!», «На первый, второй рассчитайся!», перестроение в две шеренги, передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: перекаты в группировке с касанием руками за головой, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост из положения «лежа на спине». Висы и упоры. Подтягивания из виса и вис стоя. Поднимание туловища из положения лёжа. Упражнения на гибкость. Отжимание в упоре лёжа.



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». «Запрещенные движения»

### **Легкая атлетика (26 часов):**

Изучение и закрепление основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей: строевые упражнения; специально-беговые и прыжковые упражнения легкоатлета; медленный бег; высокий старт; бег 30 метров с высокого старта; прыжок в длину с места; прыжок в шаг с разбега с приземлением на две ноги; многоскоки; метание мяча по горизонтальной цели; метание мяча из-за головы через плечо на дальность и в цель; повторение материала 1-го класса; повторное пробегание отрезков 15-20 метров по 2-4 раза; челночный бег; эстафеты с бегом и прыжками.

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

### **Подвижные и спортивные игры (28 часов):**

Элементы баскетбола: Освоение умений владеть баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх: строевые упражнения; упражнения на осанку; общеразвивающие упражнения; беговые и прыжковые упражнения; метание теннисного мяча в цель. Упражнения с мини-баскетбольным мячом: броски и ловля над собой; передача и ловля мяча по кругу; передача и ловля мяча двумя руками от груди стоя у стены; ведение мяча шагом по прямой; бросок двумя руками от груди в кольцо.

Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки», «Перестрелка», игры на внимание. Сюжетные игры.

Эстафеты: с бегом, с обручем и кеглями, с мячом и скакалками.

Футбол: Передвижение с мячом, передачи и остановки мяча, учебная игра.

### **Лыжная подготовка (12 часов):**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре (4 часа):**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма.

#### **Гимнастика с элементами акробатики (28 часов):**

Строевые упражнения: повороты кругом на месте, перестроение уступами, перестроение из колонны по одному в колонну 3-4 в движении с поворотом. Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно, комбинация из освоенных элементов. Висы и упоры: вис стоя, вис лёжа, вис, согнув ноги, вис прогнувшись, завес двумя на согнутых ногах, вис спиной к гимнастической стенке. Повторение материала 1-2 классов. Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д). Поднимание туловища. Упражнения на гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. «Подвижные игры» на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты»; «Догонялки на марше»; «Увертывайся от мяча».

### **Легкая атлетика (28 часов):**

Изучение и закрепление основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей: специально-беговые и прыжковые упражнения легкоатлета; равномерный бег; высокий старт; бег 30 метров с высокого старта; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (приземление в прыжках); метание мяча стоя боком по направлению к метанию; метание на дальность отскока и в цель; многоскоки; повторение пройденного материала в 1-2 классах; повторное пробегание отрезков 20-30 метров по 2-4 раза; челночный бег; подвижные игры и эстафеты. На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления»; «Стрелки»; «Кто дальше бросит».

### **Подвижные и спортивные игры(30 часов):**

Освоение умений владеть баскетбольным и волейбольным мячами и их закрепление в подвижных играх: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; беговые и прыжковые упражнения.

Элементы баскетбола: передвижение правым и левым боком; ловля и передача мяча у стены; ловля и передача мяча в парах и тройках; ведение мяча шагом прямо и по кругу; бросок мяча двумя руками от груди в кольцо; эстафеты с передачами; ведением и бросками мяча. Освоение умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх учащимися: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; беговые и прыжковые упражнения.

Элементы волейбола: передвижение в стойке волейболиста вперед; правым и левым боком; броски и ловля мяча двумя руками сверху у стены(на фаланги пальцев); передача и ловля мяча на фаланги пальцев над собой; передача и ловля двумя сверху в парах через сетку; броски прямой рукой мяча снизу в стену. Эстафеты с элементами волейбола: с бегом и прыжками, с кеглями и обручами, с мячами и скакалками. На материале спортивных игр: *Баскетбол*: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». «Охотники и утки», «Перестрелка», «Между двух огней». *Волейбол*: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Пионербол», «Пионербол с двумя мячами», «Снайпер».

Футбол: Передвижение с мячом, передачи и остановки мяча, учебная игра.

### **Лыжная подготовка (12 часов):**

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Повороты переступанием в движении.

#### **4 класс**

#### **Знания о физической культуре (4 часа):**

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

#### **Гимнастика с элементами акробатики (28 часов):**

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением, разведением и слиянием, поворот кругом. Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов.

Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, вис стоя, вис лёжа, поднимание прямых ног в висяе, комбинация из висов и упоров. Повторение пройденного материала 1-3 класса. Подтягивания. Поднимание туловища. Упражнения на гибкость.

#### **Легкая атлетика (28 часов):**

равномерный бег; низкий старт (команды «на старт», «внимание», «марш»); прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок в шаг); метание мяча со скрестного шага; бег 30 метров с низкого старта; бег в чередовании с ходьбой; многоскоки; повторение пройденного материала в 1-3 классах; повторное пробегание отрезков 30-40 метров по 2-4 раза; челночный бег; эстафеты с бегом; экспресс-тесты (бег 30 метров, подтягивания, прыжок с места, 6-ти минутный бег); бег на выносливость.

#### **Подвижные и спортивные игры (30 часов):**

Прохождение учебного материала по разделу «Баскетбол»:

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным и шагом боком, лицом и спиной вперед. Остановка шагом по звуковому сигналу. Ловля мяча двумя руками на месте и с выходом на встречу мячу. Передача мяча двумя руками от груди со сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом по прямой правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками от груди с места из прямого и бокового положений. Упражнения в парах с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Челночный бег. Остановка шагом по звуковому сигналу. Игры подготовительные к баскетболу. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Прохождение учебного материала по разделу «Волейбол»: Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком. Перемещение лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча сверху двумя руками с

выходом под мяч. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой. Игра в «Пионербол». Упражнения в парах с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Игра «Удочка». Ускорения из различных исходных упражнений. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча в парах через сетку.

«Подвижные игры» задания на координацию движений типа: «Веселые задачи»; «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); «Подвижная цель»; «Снайпер»; «Перестрелка»; «Охотники и утки».

Футбол: Передвижение с мячом, передачи и остановки мяча, учебная игра.

### **Лыжная подготовка (12 часов):**

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Повороты переступанием в движении.

## **УЧЕБНО –МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Учебно-методический комплект**

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. - М.: Просвещение, 2013.

Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2017.

### **Материально-техническое оснащение**

№ п/п	Наименование	Количество	Оснащённость
1.	Мультимедийный проектор	1	100 %
2.	Интерактивная доска	1	100 %
3.	Ноутбук	1	100 %
4.	Бревно гимнастическое напольное	1	100 %
5.	Козел гимнастический	1	100 %
6.	Канат для лазанья	1	100 %
7.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные,	10	100 %

	волейбольные, футбольные		
8.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	1	100 %
9.	Стенка гимнастическая	1	100 %
10.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	6	100 %
11.	Скакалка детская	5	100 %
12.	Мат гимнастический	6	100 %

#### Электронные образовательные ресурсы

Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. <http://school-collection.edu.ru>

Курс ЦДО (начальная школа). [www.lyceum8.pp.ru](http://www.lyceum8.pp.ru)

Начальная школа Кирилла и Мефодия. <http://www.nachalka.info>

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.lseptember.ru>

Издательство «Просвещение» <http://www.prosv.ru>

Открытый класс. <http://www.openclass.ru/>

Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru> <http://fcior.edu.ru>

Образовательный портал для учеников начальной школы, родителей, учителей <http://www.nachalka.info>

Начальная школа –детям, родителям, учителям <http://www.nachalka.com>

«Открытый класс»- образовательные сообщества <http://www.openclass.ru>

Школьный портал <http://www.proshkolu.ru>

Сетевой класс Белогорья Информационно-образовательный портал Белгородской области. <http://belclass.net/>