МБОУ Наро-Фоминская СОШ №4 с углубленным изучением отдельных предметов

Утверждаю

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

**Рабочая программа**

по учебному предмету

Физическая культура

1 класс

базовый уровень

на 2015 - 2016учебный год

Составитель Мурашкина Ольга Васильевна,

учитель начальных классов

2015 год

**1. Пояснительная записка**

       Программа курса «Физическая культура» разработана автором В. И. Лях на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, является частью УМК «Школа России».

УМК «Школа России» является наиболее приемлемым и доступным для начальной школы. В соответствии  с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры  предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.  Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**Цели:**

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

**Задачи:**

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих задач:

совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

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, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

обучение простейшим способам,  контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**2.Общая характеристика учебного предмета, курса**

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия , активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**3.Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 -4 классах – по 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, курса**

Ценность   жизни   –  признание человеческой жизни  величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность  природы  основывается на  общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде  обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека  как разумного существа, стремящегося к добру и  самосовершенствованию, важность и  необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность  добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через  сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность   истины  –  это  ценность научного познания как  части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность  семьи как первой и самой значимой для  развития ребёнка   социальной  и  образовательной  среды,  обеспечивающей преемственность культурных  традиций  народов России от  поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность  труда и творчества  как естественного условия человеческой  жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность  свободы  как свободы  выбора человеком своих  мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами,  законами общества, членом которого всегда  по всей  социальной сути является человек.

Ценность  социальной солидарности как признание  прав  и свобод человека,  обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность   гражданственности  –  осознание  человеком  себя   как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность  патриотизма –  одно  из  проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви  к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**5.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**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).

**6.Содержание учебного предмета, курса**

Содержание предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

1. Базовая часть ( 80 ч. )

1.1 Основы знаний о физической культуре ( в процессе урока )

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).

1.2 Подвижные игры ( 20 ч. )

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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

1.3 Гимнастика с элементами акробатики ( 17 ч. )

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.

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.

1.4 Легкоатлетические упражнения ( 22 ч. )

Лёгкая атлетика.Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорениемv 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

1.5 Кроссовая подготовка ( 21 ч. )

2. Вариативная часть (19 ч. )

2.1 Подвижные игры с элементами баскетбола ( 19 ч. )

**Обучающийся должен знать и уметь:**

получит первоначальные представлений 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;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

**Обучающийся получит представление:**

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки

**7.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номера уроков | Наименования разделов и тем | Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме | Плановые сроки прохождения | Скорректированные  сроки прохождения |
| 1. | Ходьба и бег.(изучение нового материала) Стартовый *Работа в группе* | **П.:** Понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности для трудовой деятельности.  **Р.:** Уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.  **К.:** Формировать умения планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределять функции и роли в совместной деятельности. | 01.09 |  |
| 2. | Ходьба и бег.(комбинированный) | 02.09 |  |
| 3. | Ходьба и бег (комбинированный) | 03.09 |  |
| 4. | Прыжки.(изучение нового материала) | 08.09 |  |
| 5. | Прыжки(комбинированный) | 09.09 |  |
| 6. | Бросок малого мяча.(изучение нового) | 10.09 |  |
| 7. | Бросок малого мяча (комбинированный)*Работа в группе* | 15.09 |  |
| 8. | Бег по слабо пересечённой местности. | 16.09 |  |
| 9. | Акробатика. Строевые упражнения | **П.:** Развивать мотивацию достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.  **Р.:** Удерживать учебную цель.  **К.:** Разрешать конфликты. Приобрести навыки в выполнении гимнастических и акробатических упражнений. | 17.09 |  |
| 10. | Акробатика. Строевые упражнения.  (комбинированный) *Работа в группе* | 22.09 |  |
| 11. | Равновесия. Строевые упражнения. | 23.09 |  |
| 12. | Равновесия. Строевые упражнения. | 24.09 |  |
| 13. | Лазание.(изучение нового материала)  Стартовый *Работа в группе* | 29.09 |  |
| 14. | Подвижные игры с бегом и прыжками.(комбинированный) | **П.:** Освоить правила здорового и безопасного образа жизни  **Р.:** Принимать и сохранять учебную задачу.  **К.:** Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.  **Р.:** Целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу.  **П.:**  Общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К.:** Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию | 30.09 |  |
| 15. | Подвижные игры с бегом и прыжками, метанием.(комбинированный) | 01.10 |  |
| 16. | Подвижные игры с бегом и прыжками, метанием. .(комбинированный) | 06.10 |  |
| 17. | Передача и ловля мяча. | 07.10 |  |
| 18. | Передача и ловля мяча | 08.10 |  |
| 19. | Подвижные игры с бегом, метанием. | 13.10 |  |
| 20. | Подвижные игры с бегом, метанием. | 14.10 |  |
| 21. | Подвижные игры со скакалкой. | 15.10 |  |
| 22. | Эстафеты. .(комбинированный) | 20.10 |  |
| 23,24 | Эстафеты. .(комбинированный) | 21.10, 22.10 |  |
| 25. | Равновесие.Строевые упражнения. | **П.:**  Узнать о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения.  **Р.:** Уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.  **К.:** Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. | 27.10 |  |
| 26. | Опорный прыжок, лазание. | 28.10 |  |
| 27 | Акробатика.  Танцевальные упражнения. .(комбинированный) *Работа в группе* | 29.10 |  |
| 28-29 | Ловля и передача баскетбольного мяча. *Работа в группе* | **П.:** Освоить правила здорового и безопасного образа жизни  **Р.:** Принимать и сохранять учебную задачу  **К.:** Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата. | 10.,11.11 |  |
| 30. | Ловля и передача баскетбольного мяча. *Работа в группе* | 12.11 |  |
| 31. | Ведение баскетбольного мяча. | 17.11 |  |
| 32. | Ведение баскетбольного мяча | 18.11 |  |
| 33. | Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи своё место» | **Р.:**  Целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу.  **П.:** Общеучебные - использовать общие приёмы решения поставленных задач.  **К.:** Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | 19.11 |  |
| 34. | Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня» | 24.11 |  |
| 35. | Тестирование двигательных качеств: бег 20м, прыжки вверх на месте | 25.11 |  |
| 36 | Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест» .(комбинированный) | 26.11 |  |
| 37 | Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики». *Работа в группе* | **Р.:**  Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **П.:**  Общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К.:** Планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения | 01.12 |  |
| 38 | Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки» | 02.12 |  |
| 39 | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два Мороза» *Работа в группе* | 03.12 |  |
| 40 | Основы знаний о физкультурной деятельности (теоретический раздел) | **Р.:**  Целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П.:** Общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме.  **К.:** Взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию | 08.12 |  |
| 41 | Организационные приёмы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». .(комбинированный) | 09.12 |  |
| 42 | Приёмы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой) | 10.12 |  |
| 43 | Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов.(комбинированный) | 15.12 |  |
| 44 | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры) . | **Р.:** планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её решения.  **П.:** общеучебные: - узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.  **К.:** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | 16.12 |  |
| 45 | Организационные приёмы и навыки с физкультурной деятельностью | 17.12 |  |
| 46 | Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу) | 22.12 |  |
| 47 | Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу) | 23.12 |  |
| 48 | Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики | 24.12 |  |
| ***Лыжная подготовка (18 ч.)*** | | | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. .(комбинированный) | Р.: Выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения.  П.: Ставить и формулировать проблемы.  К.: Задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия |  |  |
| 50  51  52 | Ступающий и скользящий шаг. .(комбинированный) *Работа в группе* |  |  |
| 53  54 | Ступающий шаг без палок. .(комбинированный) *Работа в группе* | Р.: Выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения.  П.: Ставить и формулировать проблемы.  К.: Задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия |  |  |
| 55  56 | Ступающий шаг с палками. .(комбинированный) *Работа в группе* |  |  |
| 57  58  59 | Скользящий шаг без палок. .(комбинированный) *Работа в группе* | П.: Уметь применять полученные знания в различных вариантах..  Р.: Адекватно воспринимать предложения других по исправлению допущенных ошибок.  К.: Оказывать и принимать помощь , вступать в диалог**.** |  |  |
| 60  61  62 | Скользящий шаг с палками.(комбинированный) *Работа в группе* |  |  |
| 63  64  65 | Повороты переступанием. Подъемы и спуски под склон.(комбинированный)  *Работа в группе* |  |  |
| 66 | Подъем лесенкой наискось. .(комбинированный) *Работа в группе* | П.: Уметь применять полученные знания в различных вариантах..  Р.: Адекватно воспринимать предложения других по исправлению допущенных ошибок.  К.: Оказывать и принимать помощь , вступать в диал**о**г |  |  |
| 67 | Передвижение на лыжах до 1 км. |  |  |
| 68 | Игра «Школа мяча» |  |  |
| 69 | Игра «Играй, играй – мяч не теряй» |  |  |
| 70 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 71 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. |  |  |
| 72 | Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. | П.: Уметь применять полученные знания в различных вариантах..  Р.: Адекватно воспринимать предложения других по исправлению допущенных ошибок.  К.: Оказывать и принимать помощь , вступать в диалог |  |  |
| 73 | Ловля и передача мяча. Броски в цель. |  |  |
| 7475 | Ловля и передача мяча в движении |  |  |
| 76 | Подвижная игра «Пятнашки» |  |  |
| 77,78,79  80 | Подвижная игра «Лисы м куры» .(комбинированный) | **П.** ориентироваться в разнообразии упражнений в равновесии.  ***Р****.*: планирование  деятельности, вносить необходимые изменения и дополнения, оценивать результат деятельности.  ***К.*:** оказывать и принимать помощь , вступать в диалог  **Р.:** планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её решения.  **П.:** общеучебные: - узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.  **К.:** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности |  |  |
| 81  82 | Подвижная игра «Прыгающие воробушки» .(комбинированный) |  |  |
| 83,83,84  85 | Подвижная игра «К своим флажкам» .(комбинированный) |  |  |
| 86,87,88 | Подвижная игра «Зайцы в огороде» |  |  |
| 89 | Бег с изменением направления. Подвижная игра «К своим флажкам» |  |  |
| 90,91,92 | Бег и изменением направления, ритма и темпа. Бег 60 метров. Эстафеты. .(комбинированный) |  |  |
| 93,94,95 | Прыжки в длину с места. Эстафеты. | **Р.:** целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу.  **П.:**  общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К.:** инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию |  |  |
| 96  97 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. .(комбинированный) |  |  |
| 98 | Метание малого мяча в цель с места. |  |  |
| 99 | Метание малого мяча с 3 – 4 метров  .(комбинированный) |  |  |

**8.Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

В. И. Лях. «Физическая культура». Программа: 1-4 классы.

В. И. Лях Уроки физкультуры. Методическое пособие. 1-4 классы, 2014 г.

Электронные образовательные ресурсы.

В. И. Лях. Учебник. «Физическая культура» 1-4 класс, 2014 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г

Согласовано

на заседании ШМО учителей начальных классов

Протокол от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.