Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»  составлена на основе федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования. Примерной основной образовательной программы начального общего образования и сборник программ к комплекту учебников *«*Начальная школаXXΙ века» под редакцией Н.Ф.Виноградовой.

 Реализация учебной программы обеспечивается учебным пособием «Физическая культура» (учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, 3-4 класс./ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская – М.: Вентана-Граф, 2012

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

     На преподавание физкультуры в 3 классе отводится 3 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 102 учебного часа.

**Общая характеристика учебного предмета**

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 определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**Цель** **учебного предмета**::

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;

     Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развитии, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

**Ценностные ориентиры содержания курса физической культуры.**

     Программа по учебному предмету «Физическая культура» отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

     Программа    ориентирована на создание у школьников осно­вы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обес­печивающей социальную успешность, развитие творческих спо­собностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физически­ми упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и на­выков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздо­ровительных мероприятий в режиме учебного дня. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

**Образовательные технологии** :

     уровневая дифференциация;

     проблемное обучение;

    информационно-коммуникационные технологии;

    здоровьесберегающие технологии.

**Формы уроков:** игра, уроки контроля, практикумы ,презентации ,защита проектов, самостоятельная работа.

**Ожидаемые образовательные результаты :**

**Личностные результаты:**

— 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.

**Метапредметные результаты:**

— характеристика  явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов  их исправления;

— общение  и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, 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 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 эталонными 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.

**Предметные  результаты:**

— планирование  занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация  отдыха  и досуга с использованием средств физической культуры;

— изложение  фактов  истории развития физической культуры, характеристика её  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 (познавание) 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  проведение  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  и гимнастических  комбинаций  на высоком техничном 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.

**Развитие компетентностей:** компетенция познавательной деятельности(уметь учиться),коммуникативная(уметь общаться),компетентности здоровьесбережения ,компетентности гражданственности,информационные.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

(3 часа в неделю)

УМК «Начальная школа 21 века» Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематический блок** | **Кол-во часов** |
| **Разделы** | | |
| 1. | Знания о физической культуре | 4 часа |
| 2. | Организация здорового образа жизни. | 3 часа |
| 3. | Наблюдение за физическим развитием | 2 часа |
| 4. | Физкультурно – оздоровительная деятельность | 4 часа |
| 5. | Спортивно – оздоровительная деятельность | 89 часов |
|  | **Всего:** | 102 часа |
| **Практическая часть** | | |
|  | |  |
| Зачёты | | 3 |
| Тестирование | | 17 |
| Количество уроков с использованием ИКТ | | 20 % |
| Количество проектов | | 2 |
| Количество исследовательских работ | | 1 |
|  | |  |

**Темы проектов, исследовательских работ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема проектов, исследовательских работ** | **Сроки реализации** |
| 1. | Информационный проект по теме» Первые Олимпийские игры» | Сентябрь-ноябрь |
| 2. | Информационно проект по теме «Здоровым быть -здорово» | Декабрь - февраль |
| 3. | Социальный проект по теме «В школу за здоровьем» | Сентябрь – апрель. |
|  | Исследовательская работа по теме «» | - |
|  | … |  |

Тематическое планирование предмета физическая культура

(3 часа в неделю)

УМК «Начальная школа 21 века» Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем урока | Кол –во часов | Виды деятельности | Дата проведения | |
| По плану | По факту |
| 1 | Организационно- методические требования на уроках физической культуры | 1 | Вводный  инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.  Как правильно ходить и бегать?. Режим дня школьника и его значение. Первоначальные представления о строевых командах. | 03.09 |  |
| 2 | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | 1 | Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |  |  |
| 3 | История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально- трудовой и военной деятельностью | 1 | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом |  |  |
| 4 | Внешнее строение тела человека | 1 | Называть части тела человека |  |  |
| 5 | Правильное питание | 1 | Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания |  |  |
| 6 | Правила личной гигиены | 1 | Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур |  |  |
| 7 | Правильный режим дня | 1 | Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; |  |  |
| 8 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при  беге. Ходьба и бег. |  |  |
| 9 | История зарождения Олимпийских игр.  Строевые упражнения. Разновидности ходьбы  Проект «Первые Олимпийские игры» | 1 | Когда и как возникли физическая культура и спорт. Олимпийская эмблема.  Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при  беге и ходьбе. |  |  |
| 10 | Что такое физическая культура? Строевые упражнения. Разновидности ходьбы | 1 | Движения и передвижения строем .Организующие команды и приёмы *.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд |  |  |
| 11 | Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием | 1 | Основные положения рук и ног при беге. |  |  |
| 12 | Бег приставными шагами (левым и правым боком), зигзагом, в пара | 1 | Организующие команды и приёмы*.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд |  |  |
| 13 | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалкой. | 1 | основные положения и движения рук, ног, туловища.Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;  прыжки со скакалкой .Прыжки с доставанием мяча, прыжки через короткую и длинную скакалку. |  |  |
| 14 | Метание мяча. Подтягивание | 1 | Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнение разминки со средними обручами, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа и согнувшись |  |  |
| 15 | Бег 300м. Отжимание .Игра «Третий лишний». | 1 | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память |  |  |
| 16 | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам» .Эстафеты . | 1 | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память |  |  |
| 17 | Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты | 1 | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память |  |  |
| 18 | Лисы и куры. «точный расчет!». Эстафеты | 1 | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память |  |  |
| 19 | Перестрелка», «Море волнуется» | 1 | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память |  |  |
| 20 | «Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты |  | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память |  |  |
| 21 | «Лисы и куры». «Точный расчет». Эстафеты. | 1 | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память |  |  |
| 22 | Инструктаж по ТБ. Игра «лапта». «Метко в цель | 1 | Различия в основных способах передвижения человека Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений,  бег из различных положений, спиной вперед, упражнения на внимание |  |  |
| 23 | Измерение длины и массы тела | 1 | Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела |  |  |
| 24 | Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученый мяч» | 1 | Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. |  |  |
| 25 | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель». | 1 | Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | 02.11 |  |
| 26 | Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученый мяч» | 1 | Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений | 05.11 |  |
| 27 | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча | 1 | Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. | 06.11 |  |
| 28 | Оценка основных двигательных качеств. | 1 | Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств | 09.11 |  |
| 29 | Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. «Мяч соседу». | 1 | Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. | 12.11 |  |
| 30 | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель. | 1 | Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | 13.11 |  |
| 31 | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча. | 1 | Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.  Броски*:*большого мяча  (1 кг)на дальность разными способами | 16.11 |  |
| 32 | Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись». | 1 | Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. |  |  |
| 33 | Ведение мяча. «Попади в обруч». | 1 | Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя и сидя.  Выполнять броски в цель. |  |  |
| 34 | Ведение мяча. «Попади в обруч». | 1 | Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. |  |  |
| 35 | Эстафеты с мячами. «Передал- садись. | 1 | Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. |  |  |
| 36 | Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. | 1 | Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. |  |  |
| 37 | Упражнения для профилактики нарушений зрения | 1 | Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |  |  |
| 38 | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки Проект «Здоровым быть – здорово». | 1 | Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки |  |  |
| 39 | Группировка. Перекаты в группировке | 1 | Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед.  Описыватьтехнику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваиватьтехнику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  Осваивать универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах . |  |  |
| 40 | Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. | 1 | Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. |  |  |
| 41 | ОРУ с предметами | 1 | Разучить ору с различными предметами: мячами, скакалками. |  |  |
| 42 | Кувырок вперед .Кувырок назад. | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.  Перекаты вправо ,влево, группировка, кувырок вперед.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваиватьтехнику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  Осваиватьуниверсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений |  |  |
| 43 | Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. | 1 | Разминка., стойка на лопатках, мост, кувырок. |  |  |
| 44 | Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. | 1 | Разминка., стойка на лопатках, мост, кувырок |  |  |
| 45 | Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. |  | Вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках. |  |  |
| 46 | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. | .1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Стойка на лопатка. Мост, кувырок |  |  |
| 47 | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Стойка на лопатка. Мост, кувырок. |  |  |
| 48 | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка» | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Стойка на лопатка. Мост, кувырок. |  |  |
| 49 | Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Медведи и пчелы» | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. |  |  |
| 50 | Вращение обруча. Игра «Жмурки» | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы |  |  |
| 51 | Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Ловля обезьян» | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы |  |  |
| 52 | Вращение обруча. Игра «Совушка» | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы |  |  |
| 53 | Инструктаж по ТБ  « К своим флажкам»  Два мороза» Эстафеты | 1 | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Прыжки в длину с места, упражнения на внимание и двигательную активность. |  |  |
| 54 | «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде. Эстафеты. | 1 | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. |  |  |
| 55 | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. | 1 | Первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах. «Лыжи на плечо», «Лыжи к ноге!» «На лыжи становись!», |  |  |
| 56 | Ступающий шаг. Повороты на месте. | 1 | Технические действия на лыжах |  |  |
| 57 | Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится» | 1 | Технические действия на лыжах |  |  |
| 58 | Ступающий шаг. . Игра «Кто дальше прокатится» | 1 | Передвижение на лыжах  разными способами. |  |  |
| 59 | Ступающий шаг. Повороты на месте | 1 | Передвижение на лыжах  разными способами. |  |  |
| 60 | Ступающий шаг. Игра «подними предмет» | 1 | Передвижение на лыжах разными способами. Подвижные игры. на лыжах. |  |  |
| 61 | Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота» | 1 | Передвижение на лыжах  разными способами. |  |  |
| 62 | Передвижение скользящим шагом без палок. | 1 | Технические действия на лыжах |  |  |
| 63 | Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. | 1 | Технические действия на лыжах |  |  |
| 64 | Подъем и спуски под уклон. Игра «Кто дальше прокатится». | 1 | *.*  Повороты; спуски; подъемы; торможения |  |  |
| 65 | Поворот переступанием на месте. Подъем и спуски под уклон | 1 | Повороты; спуски; подъемы; торможения |  |  |
| 66 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. | 1 | Повороты; спуски; подъемы; торможения |  |  |
| 67 | Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 | Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию до 1 км на вр |  |  |
| 68 | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию до 1 км на вр |  |  |
| 69 | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию до 1 км на вр |  |  |
| 70 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. | 1 | Выполнять подъёмы и спуски под уклон. Повторить повороты. |  |  |
| 71 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | 1 | Повороты; спуски; подъемы; торможения |  |  |
| 72 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | 1 | Выполнять подъёмы и спуски под уклон. Повторить повороты. |  |  |
| 73 | Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». | 1 | Прохождение дистанции 1 км соблюдая технику безопасности . |  |  |
| 74 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. | 1 | Беговые упражнения*:*с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; |  |  |
| 75 | Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. | 1 | Выполнять бег с низкого и высокого старта. |  |  |
| 76 | Челночный бег 3\*10м Прыжки в длину с разбега. | 1 | челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. |  |  |
| 77 | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. | 1 | Движения и передвижения строем.Организующие команды *и* приёмы.Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд |  |  |
| 78 | Метание мяча. Подтягивание. | 1 | Метание малого мяча  Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность |  |  |
| 79 | Бег 300м. Отжимание. Игра «Третий лишний» | 1 | 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 |  |  |
| 80 | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. | 1 | Прыжковая подготовка.  Прыжковые упражнения*:*на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;  прыжки со скакалкой. |  |  |
| 81 | Эстафетный бег. Бег с мячами. | 1 | Движения и передвижения строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. |  |  |
| 82 | Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя. | 1 | 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 |  |  |
| 83 | Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Третий лишний» | 1 | челночный бег; высокий старт с последующим ускорением |  |  |
| 84 | Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Вышибалы» | 1 | 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 |  |  |
| 85 | Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам». «Мудрая сова» Эстафеты | 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря |  |  |
| 86 | «Лисы и куры». «Точный расчет» Эстафеты. | 1 | Правила поведения на занятиях. |  |  |
| 87 | «Перестрелка».  «Море волнуется» Эстафеты. | 1 | Развитие ловкости, меткости, быстроты, выносливость. |  |  |
| 88 | «Охотники» «Ночные снайперы». Эстафеты. | 1 | Как выбирать и проводить игру? |  |  |
| 89 | «Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты | 1 | Правила поведения на занятиях. |  |  |
| 90 | Прыгающие воробушки». «Зайцы  в огороде».Эстафеты | 1 | Правила игры. |  |  |
| 91 | Ловля и передача мяча. Игра «Лапта» | 1 | Правила  поведения во время игры |  |  |
| 92 | Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Правила игры. | 1 | удар по неподвижному и катящемуся мячу |  |  |
| 93 | Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча. | 1 | удар по неподвижному и катящемуся мячу;  остановка мяча;  ведение мяча;  подвижные игры на материале футбола*.* |  |  |
| 94 | Ведение мяча. Игра «Р Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч» | 1 | удар по неподвижному и катящемуся мячу ведение мяча |  |  |
| 95 | Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч» | 1 | удар по неподвижному и катящемуся мячу;  остановка мяча;  ведение мяча;  подвижные игры на материале футбола |  |  |
| 96 | Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра «Угловой удар» | 1 | Удары по мячу головой. Отбирать мяч у соперника, используя правила игры |  |  |
| 97 | Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч» | 1 | Удары по мячу головой. Отбирать мяч у соперника, используя правила игры. подвижные игры на материале футбола |  |  |
| 98 | Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. | 1 | остановка мяча; подвижные игры на материале футбола |  |  |
| 99 | Учебная игра в футбол. Игра «Девятка» | 1 | подвижные игры на материале футбола |  |  |
| 100 | Учебная игра в футбол. Игра «Угловой удар» | 1 | подвижные игры на материале футбола |  |  |
| 101 | Опорный прыжок,  лазание, упражнения в равновесии | 1 | Выполнять опорный прыжок ,повторить упражнения на равновесие. |  |  |
| 102 | Подвижные игры с мячом. | 1 | Играть в игры с мячом изученные ранее. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

УМК «Начальная школа 21 века» Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская

**Литература для учителя**

1.Учебник: Физическая культура:3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.:Вентана-Граф, 2013г.-112с.- (Начальная школа 21 века)

2. Методическое пособие для учителя: Физическая культура: программа 1-4 классы /Т.В.Петрова , Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская , С.С.Петров - М.: Вентана-Граф, 2013.- 48с.

3. Физическая культура : Тематическое планирование 1-4 классы/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2013г.

**Литература для учащихся**

1.Учебник: Физическая культура:3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2013г

**Адреса электронных ресурсов**

.1.Министерство образования и науки Российской Федерации <http://mon.gov.ru/pro/fgos>

2. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт <http://standart.edu.ru/>

3.. Портал "Начальная школа" <http://nachalka.edu.ru/>

4.Портал "Введение ФГОС НОО" <http://nachalka.seminfo.ru/>

5.Сайт Министерства образования и науки РФ. Раздел ФГОС. Общее образование

.6 УМК "Начальная школа ХХI века"

**Техническое обеспечение**

1. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные.

2. Скакалка детская

3. Кегли

4. Обруч пластиковый детский

5. Лыжи детские( с креплениями и палками)