
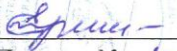
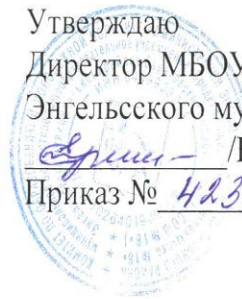


Согласовано  
Зам.директора МБОУ «СОШ № 18»  
Энгельсского муниципального района

  
/Н.В.Рыбакова /

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 18»  
Энгельсского муниципального района  
 /Е.Л.Слугина/  
Приказ № 423 от 01.09 2017г.



## Рабочая учебная программа

по учебному предмету «физическая культура»  
для обучающихся 3 «Д» класса МБОУ «СОШ №18»  
Энгельсского муниципального района

на 2017/2018 учебный год

**Составитель:**

Жангалеева Айслу Квайдуловна,  
учитель начальных классов

## 5. Пояснительная записка

**5.1** Рабочая программа по физической культуре разработана на основе программы под общей редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М: Просвещение.) «Физическая культура. 1-4 классы» (УМК «Школа России»). Программа рассчитана на 102 часа.

**5.2** Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (Приказ МО и науки РФ от 06.09.2009 №373, в ред. Приказов от 26.11.2010 г. № 1241, от 22.09.2011 г. № 2357);

**5.3** Изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе направлено на достижение следующей **цели**: «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;

**Специфика** программы заключается в реализации деятельностного метода в процесс обучения.

Школьник является равноправным участником процесса обучения, его субъектом. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Новизна программы** заключается в том, что:

- Конкретизированы требования к уровню усвоения предмета учащимися по окончании 1 класса, 2 класса, 3 класса, 4 класса;
- В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.
- Содержание материала представлено двумя шрифтами: обычным передано содержание базового уровня, курсивом - материал, расширяющий и углубляющий опорную систему и выступающий как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета.

**5.4.** Основной формой организации учебно-воспитательного процесса предмета «Физическая культура» является урок.

Обучение младших школьников строится на основе теории **развивающего обучения**. В методике обучения особое внимание уделяется целенаправленному использованию моделирующей деятельности.

*Образовательные технологии:*

1) интегрированное обучение, 2) информационно – коммуникативные технологии, 3) объяснительно-иллюстративное обучение, 4) игровые технологии, 5) проблемно-поисковые, 6) личностно-ориентированные, 7) здоровьесберегающие.

**Формы уроков:**

- Урок – исследование.
- Урок – зачет.
- Урок – игра.
- Урок – контроля знаний.
- Урок - проект

**Методы уроков:** объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, метод проблемного изложения, частично-поисковый, исследовательский, проектный.

Программа предназначена для обучения физической культуре учащихся 3 класса «д» МБОУ «СОШ № 18» города Энгельса. В классе 24 ученика 14 мальчиков и 11 девочек. У детей разный уровень психологического и педагогического развития. Много гиперактивных детей. Программный материал за 2 класс усвоен на базовом уровне. В классе 2 человека имеют 1 группу здоровья, 20 чел. – II группу и 6 – III группу здоровья. Особенности обучающихся класса учтены в данной программе.

В Федеральном базисном плане на изучение курса «Физическая культура» в 3 классе отводится 3 часа в неделю. За год на изучение программного материала отводится 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен 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». В связи с тем, что учебный год заканчивается 25 мая согласно СанПину в программу внесены изменения, уроки сокращены, объединены. Материал будет выдан полностью.

**5.5. Планируемые образовательные результаты:*****Предметные результаты:***

- ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ✓ излагать факты истории развития физической культуры,
- ✓ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- ✓ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- ✓ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

**Третьеклассники научатся:**

- 1.Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- 2.Выполнять строевые упражнения;
- 3.Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- 4.Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

**Третьеклассники получают возможность научиться:**

- 1.Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- 2.Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;

3. Различать особенности игры волейбол, футбол;
4. Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
5. Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
6. Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;
7. Анализировать ответы своих сверстников.

**Учебно-тематический план по предмету «Физическая культура»**

<b>№ п/п</b>	<b>Тематический блок (тема учебного занятия при отсутствии тем. блока)</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Использование ИКТ</b>	<b>Использование проектной деятельности</b>	<b>Использование исследовательской деятельности</b>
<b>1.</b>	Знания о физической культуре	4	1		3
<b>2.</b>	Легкая атлетика	30	5	7	5
<b>3.</b>	Подвижные и спортивные игры	32	5	14	5
<b>4.</b>	Гимнастика с основами акробатики	22	6	5	4
<b>5.</b>	Лыжная подготовка	14	3	5	3
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>20 ч (20%)</b>	<b>31ч (30%)</b>	<b>20 ч (20%)</b>

**Основное содержание тематического плана по «окружающему миру»**

<b>№ п/п</b>	<b>Тематический блок, тема учебного занятия</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
1.	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры. Организационно - методические требования на уроках физической культуры.	<b>ИКТ</b>	1
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>5</b>
2.	Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	<b>Проект.д.</b>	1
3.	Техника челночного бега.	<b>Исслед.д.</b>	1
4.	Тестирование челночного бега 3 x 10м	<b>Проект.д.</b>	1
5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	<b>ИКТ</b>	1
6.	Тестирование метания мешочка на дальность		1
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>2</b>
7.	Спортивная игра «Футбол». Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	<b>ИКТ</b>	1
8.	Спортивная игра «Футбол». Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»	<b>ИКТ</b>	1
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>3</b>
9.	Прыжок в длину с разбега.	<b>Исслед.д.</b>	1
10.	Прыжок в длину с разбега на результат.		1
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	<b>Проект.д.</b>	1
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>1</b>
12.	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	<b>Проект.д.</b>	1
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>1</b>
13.	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние.		1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>2</b>
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.		1
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	<b>Проект.д.</b>	1
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>3</b>
16.	Тестирование прыжка в длину с места		1
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.		1
18.	Тестирование виса на время.	<b>Проект.д.</b>	1
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>7</b>
19.	Инструктаж по ТБ Игры «Зайцы без логова», «Удочка». Эстафеты.	<b>Проект.д.</b>	1
20.	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	<b>ИКТ</b>	1
21.	Игры «Метко в цель», «Наступление». Эстафеты с мячами.	<b>Проект.д.</b>	1
22.	Игры «Кто обгонит», «Кто дальше бросит». Эстафета с обручами.	<b>Проект.д.</b>	1
23.	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	<b>Проект.д.</b>	1
24.	Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	<b>ИКТ</b>	1
25.	Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	<b>Проект.д.</b>	1
	<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
26.	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	<b>Исслед.д.</b>	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>20</b>
27.	Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке.	<b>ИКТ</b>	1
28.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.		1

29.	Кувырок назад в упор присев.	Исслед.д.	1
30.	Кувырок вперед.		1
31.	Круговая тренировка.	Проект.д.	1
32.	2-3 кувырка вперед.		1
33.	Стойка на лопатках.	Исслед.д.	1
34.	Стойка на лопатках.		1
35.	Мост из положения лежа на спине.	Исслед.д.	1
36.	Акробатическая комбинация.	ИКТ	1
37.	Вис на согнутых ногах.		1
38.	Подтягивание в виси.		1
39.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	ИКТ	1
40.	Круговая тренировка.	Проект.д.	1
41.	Варианты вращения обруча.	Исслед.д.	1
42.	Круговая тренировка.	Проект.д.	1
43.	Прыжки группами на длинной скакалке. Прыжки со скакалкой.	ИКТ	1
44.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	Проект.д.	1
45.	Комбинация на бревне.	ИКТ	1
46.	Лазанье по канату.	ИКТ	1
	<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
47.	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр.	Исслед.д.	1
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>6</b>
48.	Ловля и передача мяча на месте.	Исслед.д.	1
49.	Ловля и передача мяча в движении.		1
50.	Ведение мяча в движении шагом и бегом.	Проект.д.	1
51.	Бросок двумя руками от груди.	Исслед.д.	1
52.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	ИКТ	1
53.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	Проект.д.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>
54.	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подбор одежды для занятий бегом на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок.	Исслед.д.	1
55.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	Проект.д.	1
56.	Попеременный двухшажный ход с палками.		1
57.	Подъем «лесенкой».	ИКТ	1
58.	Подъем «лесенкой».	Проект.д.	1
59.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	Исслед.д.	1
60.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.		1
61.	Спуск в низкой стойке. Игра «Салки на снегу».	Исслед.д.	1
62.	Спуск в низкой стойке. Игра «Накаты».	Проект.д.	1
63.	Повороты переступанием в движении.	ИКТ	1
64.	Повороты переступанием в движении.		1
65.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	Проект.д.	1
66.	Передвижение на лыжах и спуск змейкой.	ИКТ	1
67.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Проект.д.	1
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>10</b>
68.	ТБ на уроке спортивных игр. Перемещение. Ходьба и бег по сигналу.	ИКТ	1
69.	Остановка скачком после ходьбы и бега.		1
70.	Передача мяча подброшенного партнером.	Проект.д.	1
71.	Передача мяча в парах.	Исслед.д.	1
72.	Передача мяча в парах.	Проект.д.	1
73.	Передача у стены.		1
74.	Многократные передачи в стену.	Проект.д.	1

75.	Прием снизу двумя руками.		1
76.	Передачи в парах через сетку.		1
77.	Эстафеты с мячом.	<b>Проект.д.</b>	1
	<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
78.	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	<b>Исслед.д.</b>	1
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>15</b>
79.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Встречная эстафета.	<b>Исслед.д.</b>	1
80.	Бег на результат (30 м).		1
81.	Бег на результат (30 м).		1
82.	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».		1
83.	Челночный бег. Игра «Смена сторон».	<b>ИКТ</b>	1
84.	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	<b>Исслед.д.</b>	1
85.	Равномерный медленный бег (8 мин).		1
86.	Прыжок в длину с разбега.	<b>ИКТ</b>	1
87.	Прыжок в длину с разбега.	<b>Проект.д.</b>	1
88.	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	<b>Исслед.д.</b>	1
89.	Прыжок в длину с места. Многоскоки.		1
90.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	<b>ИКТ</b>	1
91.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	<b>Проект.д.</b>	1
92.	Метание малого мяча с места на дальность.	<b>ИКТ</b>	1
93.	Метание набивного мяча.		1
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>6</b>
94.	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча.	<b>ИКТ</b>	1
95.	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча с ускорением.	<b>Исслед.д.</b>	1
96.	Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному мячу.	<b>Проект.д.</b>	1
97.	Удар с разбега по катящемуся мячу.		1
98.	Остановка катящегося мяча.	<b>Исслед.д.</b>	1
99.	Тактические действия в защите.	<b>Проект.д.</b>	1
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>3</b>
100.	Техника челночного бега.		1
101.	Беговые упражнения.		1
102.	Кросс 1 км.	<b>Проект.д.</b>	1
	<b>Итого</b>	<b>68 ч.</b>	



**Календарно -тематический план по физической культуре.**

№ п/п	Темы, проблемы и основные вопросы тематических блоков	Кол - во часов	Дата проведения		Понятийны й аппарат
			по плану	по факту	
<b>І четверть.</b>					
1	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры. Организационно - методические требования на уроках физической культуры.	1	4.09		Порядок, построение, расчёт по номерам, закаливание.
2	Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	6.09		Разминка в движении, челночный бег
3	Техника челночного бега.	1	8.09		Разминка в движении, челночный бег
4	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1	11.09		Подвижные игры
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	13.09		Метание на дальность
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	15.09		Техника метания
7	Спортивная игра «Футбол». Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	18.09		Пас в игре, техника игры.
8	Спортивная игра «Футбол». Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»	1	20.09		Варианты паса, двигательный режим..
9	Прыжок в длину с разбега.	1	22.09		Прыжок в длину, разбег.
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	25.09		Травматизм, оказание первой помощи.
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	27.09		Техника прыжка.
12	Контрольный урок по спортивной игре	1	29.09		Разминка,

	«Футбол»				УГГ, техника исполнения.
13	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние.	1	2.10		Малый мяч, цель, заданное расстояние.
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	4.10		Разминка, строевые упражнения.
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	6.10		Расчет по номерам.
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	9.10		Прыжок с места, техника прыжка.
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	11.10		Вис, подтягивание , норматив.
18	Тестирование виса на время.	1	13.10		Строевые упражнения, вис на время.
19	Инструктаж по ТБ Игры «Зайцы без логова», «Удочка». Эстафеты.	1	16.10		Здоровый образ жизни, профилактика а травматизма.
20	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1	18.10		Техника беговых упражнений.
21	Игры «Метко в цель», «Наступление». Эстафеты с мячами.	1	20.10		Метание, ловля.
22	Игры «Кто обгонит», «Кто дальше бросит». Эстафета с обручами.	1	23.10		Метание, ловля, координация движений.
23	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	1	25.10		Правила безопасности , расчёт по номерам.
24	Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	1	27.10		Техника прыжка.
<b>2 четверть</b>					

25	Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	1	8.11		Строевые упражнения, расчёт по номерам.
26	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1	10.11		Травматизм, оказание первой помощи.
27	Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке.	1	13.11		Травматизм, оказание первой помощи.
28	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	15.11		Опора, группировка, перекат.
29	Кувырок назад в упор присев.	1	17.11		Травматизм, оказание первой помощи.
30	Кувырок вперед.	1	20.11		Техника безопасности, опора, упор.
31	Круговая тренировка	1	22.11		Координация движений, равновесие.
32	2-3 кувырка вперёд	1	24.11		Координация движений
33	Стойка на лопатках.	1	27.11		Травматизм, оказание первой помощи.

34	Стойка на лопатках.	1	29.11		Равновесие, координация.
35	Мост из положения лежа на спине.	1	1.12		
36	Акробатическая комбинация.	1	4.12		акробатика, травматизм, оказание первой помощи.
37	Вис на согнутых ногах.	1	6.12		Здоровый образ жизни.
38	Подтягивание в вися.	1	8.12		Вис, подтягивание, перекладина.
39	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	11.12		Гимнастическая скамейка, полоса препятствий.
40	Круговая тренировка.	1	13.12		Правила безопасности, расчёт по номерам.
41	Варианты вращения обруча.	1	15.12		Обруч, техники вращения.
42	Круговая тренировка	1	18.12		Правила безопасности. Расчёт по номерам.

43	Прыжки группами на длинной скакалке. Прыжки со скакалкой.	1	20.12		Полоса препятствий, равновесие.
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа,	1	22.12		Полоса препятств
					ий, упор лёжа.
45	Комбинация на бревне.	1	25.12		Гимнастический снаряд.
46	Лазанье по канату. Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр.	1	27.12		Техника лазания, перехваты, упор. Травматизм, оказание первой помощи
<b>3 четверть</b>					
47	. Ловля и передача мяча на месте.	1	15.01		Перестроения, стойка
48	Ловля и передача мяча в движении.	1	17.01		баскетболиста.,
49	Ведение мяча в движении шагом и бегом.	1	19.01		дриблинг, пас,
50	Бросок двумя руками от груди.	1	22.01		передача.
51	. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1	24.01		Дриблинг, фол, передача, пас, стойка
52	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1	26.01		баскетболиста.
53	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подбор одежды для занятий бегом на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок.	1	29.01		Травматизм, обморожение, оказание первой помощи.
54	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	31.01		Ступающий и скользящий шаг, палки.
55	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	2.02		Двухшажный ход, здоровый образ жизни.
56	Подъем «лесенкой».	1	5.02		подъём «лесенка»
57	Подъем «лесенкой».	1	7.02		Равновесие.
58	Повороты на лыжах переступанием и	1	9.02		Поворот,

	прыжком.				переступание, прыжок.
659	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1	12.02		Поворот, закаливание.
660	Спуск в низкой стойке. Игра «Салки на снегу».	1	14.02		Травматизм, оказание первой помощи.
661	Спуск в низкой стойке. Игра «Накаты».	1	16.02		Стойка, техника спуска.
662	Повороты переступанием в движении.	1	19.02		Переступание в движении.
663	Повороты переступанием в движении.	1	21.02		Режим дня, спортивные прогулки.
664	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1	26.02		Нормативдистанция.
665	Передвижение на лыжах и спуск змейкой.	1	28.02		Спуск «змейка»
666	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	2.03		скользящий двухшажный ход, повороты в движении
667	ТБ на уроке спортивных игр. Перемещение. Ходьба и бег по сигналу.	1	5.03		Травматизм, оказание первой помощи.
668	Остановка скачком после ходьбы и бега.	1	7.03		Перестроения, скачок.
669	Передача мяча подброшенного партнером.	1	9.03		Строевые упражнения, волейбол
670	Передача мяча в парах.	1	12.03		Пас, подача.
671	Передача мяча в парах.	1	14.03		прием, пас.
672	Передача у стены.	1	16.03		Приём, передача.
673	Многократные передачи в стену.		19.03		Перестроения, техника броска.
674	Прием снизу двумя руками.	1	21.03		Техники приёма.
675	Передачи в парах через сетку. Эстафеты с мячом.	1	23.03		Пас, приём от сетки. Подвижные игры, координация.
<b>4 четверть</b>					
676	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	4.04		Травматизм, оказание первой помощи.
677	Техника безопасности на уроках по легкой		6.04		Встречная

	атлетике. Встречная эстафета. 1				эстафета.
78	Бег на результат (30 м).	1	9.04		Ушиб, первая помощь.
79	Бег на результат (30 м).		11.04		Высокий старт, низкий старт.
80	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	1	13.04		Скелет Мышцы Опорно-двигательная система осанка
81	Челночный бег. Игра «Смена сторон».	1	16.04		Челночный бег, первая помощь при спазме мышц.
82	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	1	18.04		Полоса препятствий.
83	Равномерный медленный бег (8 мин).	1	20.04		Координация, ритм. дыхание.
84	Прыжок в длину с разбега.	1	23.04		Травматизм, оказание первой помощи.
85	Прыжок в длину с разбега.	1	25.04		Прыжки и многоскоки.
86	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1	27.04		Техника прыжка в длину.
87	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1	30.04		Координация и равновесие.
88	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	2.05		Прямой разбег, техника ножницы
89	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	4.05		Техника «ножницы»
90	Метание малого мяча с места на дальность.	1	7.05		Исходное положение
91	Метание набивного мяча.	1	9.05		Дыхательная техника.
92	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча.	1	11.05		Травматизм, оказание первой помощи.
93	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча с ускорением.	1	14.05		Дриблинг, ускорение, пас.
94	Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному мячу.	1	16.05		Штрафной, боковой, пенальти, серия.
95	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1	18.05		Пас, Удар по воротам.
96	Остановка катящегося мяча.	1	21.05		Приём, пас.
97	Тактические действия в защите.	1	23.05		Перехват, дриблинг, стенка,

					разыгрывание мяча в треугольнике.
98	Техника челночного бега. Кросс 1 км.  Беговые упражнения.	1	25.05		Травматизм, оказание первой помощи.
	Всего	98			



## Информационно-методическое обеспечение

### Учебно –методический комплект

- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.
- Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы.- М: Просвещение, 2010
- Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1 – 4 классы














### Литература для учителя

- Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы.- М: Просвещение, 2010
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.
- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.
- Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1 – 4 классы

### Литература для обучающихся

- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.

### Адреса сайтов:

-  **Федеральный портал Российского образования**
-  **Сайт «Начальная школа» <http://1-4.prosv.ru>**
-  **Каталог образовательных ресурсов "Школьный мир"**
-  **Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов**
-  **Сайт Федерального совета по учебникам**
-  **Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов**
-  **Сайт Всероссийской олимпиады школьников**
-  **Образовательный сайт "Информатика и информационные технологии в образовании"**
-  **<http://www.pspo.it.ru> - учебный портал по поддержке внедрения и использования ПСПО в учебном процессе**
-  **<http://rusobr.ru> - всероссийский каталог образовательных ресурсов**
-  **<http://www.it-n.ru> - российская сеть творческих учителей. Создана для педагогов, которые интересуются возможностями улучшения качества обучения с помощью применения информационных и коммуникационных технологий(ИКТ).**
-  **<http://www.krugosvet.ru/> - энциклопедия, включающая в себя категории знаний: спорт, гуманитарные науки, история и мн. др.**
-  **<http://www.llr.ru> - энциклопедия "Лучшие люди России"**