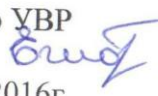


Муниципальное образование Курьинский район Алтайского края
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Казанцевская средняя общеобразовательная школа»
Курьинского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО Школьным МО учителей естественного-научного цикла протокол № <u>5</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2016г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Егиоя С.Н.  « <u>30</u> » <u>08</u> 2016г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы Морозова Е.А. Приказ № <u>18</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2016 г. 
--	---	---

**Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
1-4 классы
2016 — 2017 учебный год**

Составитель: учитель физической культуры
Шамов А.А.

Казанцево
2016

Пояснительная записка.

Данная рабочая учебная программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения (2010г);
- Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ, приказ №253 от 31.03.2014г.
- Учебного плана МКОУ « Казанцевская СОШ» на 2016-2017 учебный год, приказ №77 от 12.08.2016г.
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов МКОУ « Казанцевская СОШ», приказ №37 от 07.04.2016г.
- Программы развития УУД
- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ « Казанцевская СОШ»
- Обучение осуществляется в соответствии с годовым графиком, приказ № 76 от 12.08.2016г.

Согласно календарно – годового графика

Начало учебного года – 1 сентября 2016г.

Окончание учебного года – 31 мая 2017г.

Количество учебных недель 2,3,4 классы -34 недели; 1 класс – 33 недели

Каникулы:

Осенние с 29 октября 2016г по 06 ноября 2016г (9 дней), начало 2 четверти 09 ноября 2016г.

Зимние с 29 декабря 2016г по 10 января 2017г (13 дней), начало 3 четверти 11 января 2017г.

Дополнительные каникулы для обучающихся 1 класса – с 06 по 12 февраля (7 дней), начало занятий 13 февраля 2017 года

Весенние с 25 марта 2017 по 01 апреля 2017г (8 дней), начало 4 четверти 02 апреля 2017г

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 99 часов в 1 классе и 102 часа в 2-4 классах для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура», из расчета 3 учебных часа в неделю. Соответствует авторской программе: -«Физическая культура: программа : 1-4 классы / Ф50 Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- М.: Вентана-Граф» 2012г.-48с

2. Общая характеристика учебного предмета.

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

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая цель обучения учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

1. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

2. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи:

Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- первоначальными знаниями о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных **задач образования** — формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;

- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно- ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, 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).

Данная программа создавалась на основе программы по физической культуре под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянской, С.С. Петрова и соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования.

Программа переработана и адаптирована ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура» .

Программа и учебники для обучающихся 1-2-х и 3-4-х классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся в начальной школе.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (охранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать

(записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 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 (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения предлагаемо программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

Называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

1-й класс.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

– активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Средством достижения этих результатов служат совместные подвижные игры на уроках.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, способов их исправления.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются :

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

2-й класс.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление положительных качеств личности;
- управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.

Предметные результаты:

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

3-й класс.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности;
- трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движения и передвижения человека.

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;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

4-й класс.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности. Трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- 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.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- 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 её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- 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.

1 класс (99 часов).

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения. Проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения. Упоры. седы.

Легкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с прыжками, с подскоками. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость на разные дистанции.

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

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с

заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: прыжки через скакалку на одной ноге и двух поочерёдно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура 1 класс

Номер п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание	Основные виды учебной деятельности (УУД)	ИКТ	Дата по плану	Дата фактически
Знания о физической культуре (4ч)							
1	Понятие о физической культуре.	1		Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека		05.09	
2	Зарождение и развитие физической культуры.	1		Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов		06.09	
3	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		07.09	
4	Внешнее строение тела	1		Называть части тела человека		12.09	

	человека.						
Организация здорового образа жизни (3ч)							
5	Правильный режим дня.	1		Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня		13.09	
6	Здоровое питание.	1		Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания		14.09	
7	Правила личной гигиены.	1		Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур		19.09	
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2ч)							
8-9	Простейшие навыки контроля самочувствия.	2		Определять внешние признаки собственного недомогания		20.09 21.09	
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)							
10	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1		Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений		26.09	
11	Физические упражнения для физкультминуток.	1		Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений		27.09	
12	Упражнения для профилактики нарушений зрения.	1		С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения		28.09	
Спортивно-оздоровительная деятельность (87ч)							
Лёгкая атлетика (13ч)							
13	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба на носках. Ходьба под счет.	1		Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; Правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; Бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 метров.		03.10	
14	Обычный бег. Бег с ускорением.	1				04.10	
15	Сочетание различных видов ходьбы.	1				05.10	
16	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1				10.10	

	Бег 30 метров.						
17	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1				11.10	
18	Обычный бег, бег с ускорением. Бег 30 метров.	1				12.10	
19	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1				17.10	
20	Бег в заданном коридоре. Бег 60 метров.	1				18.10	
21	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1				19.10	
22	Обычный бег, бег с ускорением. Бег 30, 60 метров. Понятие «короткая дистанция.»	1				24.10	
23	Соревнования по бегу среди ребят.	1				25.10	
24	Прыжки на одной и на двух ногах на месте.	1				26.10	
25	Прыжки в длину с места.	1				07.11	
Гимнастика с элементами акробатики (23ч)							
26	Вводное занятие. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1		Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; Понимать технику выполнения упражнений; Правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию.		08.11	
27	Строевые упражнения.	1				09.11	
28	Основная стойка, стойка ноги врозь, положение рук, положение ног, стойка на носках, упор присев.	1				14.11	
29	Наклоны и повороты туловища в разные стороны.	1				15.11	
30	Наклоны и повороты туловища в разные стороны.	1				16.11	
31	Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!».	1				21.11	
32	Команды «Становись!»,	1				22.11	

	«Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!».						
33	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1				23.11	
34	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1				28.11	
35	Перелезания через низкие препятствия.	1		Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;		29.11	
36	Перелезания через низкие препятствия.	1				30.11	
37	Общеразвивающие упражнения.	1		Понимать технику выполнения упражнений; Правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию.		05.12	
38	Общеразвивающие упражнения.	1				06.12	
39	Лазание по наклонной скамейке.	1				07.12	
40	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1				12.12	
41	Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами.	1				13.12	
42	Ходьба по гимнастической скамейке.	1				14.12	
43	Перешагивание через мячи и их переноска.	1				19.12	
44	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1				20.12	
45	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1				21.12	
46	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1				27.12	
47	Команды «На два (четыре) шага разомкнись»	1				28.12	
48	Команды «На два (четыре) шага разомкнись»	1				29.12	
Лыжная подготовка (19ч.)							
49	Правила техники безопасности при лыжной подготовке.	1		Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;		11.01	

50	Одежда для занятий лыжной подготовкой.	1		Понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;		16.01	
51	Выбор снаряжения для занятия лыжной подготовкой.	1				17.01	
52	Способы переноски лыж.	1		Выполнять основные приемы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;		18.01	
53	Стойки на лыжах.	1				23.01	
54	Повороты переступанием.	1		Выполнять скользящий ход.		24.01	
55	Повороты переступанием.	1				25.01	
56	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1				30.01	
57	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1				31.01	
58	Скользящий шаг с палками.	1					
59	Скользящий шаг с палками.	1					
60	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1				09.02	
61	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1				11.02	
62	Подъемы и спуски под уклон.	1				12.02	
63	Подъемы и спуски под уклон.	1				16.02	
64	Передвижение на лыжах до 1км.	1				18.02	
65	Передвижение на лыжах до 1км.	1				19.02	
66	Передвижение на лыжах до 1,5км.	1				01.03	
67	Передвижение на лыжах до 1,5км.	1				03.03	
Подвижные игры (22ч)							
68	Правила игры. Считалки.	1		Играть в подвижные игры;		04.03	
69	Игры для формирования осанки. «Замри»	1			Развивать навыки общения со сверстниками.		10.03
70	Эстафеты с переноской предметов на голове	1				11.03	
71	Игры с бегом. «Давай подружимся»	1				15.03	
72	«Салки-догонялки»	1				17.03	
73	«Кот и мыши»	1				18.03	

74	«У медведя во бору»	1				22.03	
75	<i>Игры с мячом. «Гонка мячей»</i>	1				24.03	
76	«Охотники и утки»	1				25.03	
77	Эстафеты с мячом.	1				05.04	
78	Вышибалы.	1				07.04	
79	Вышибалы.	1				08.04	
80	Игры с лазанием и перелазанием «Альпинисты»	1				12.04	
81	Игры с лазанием и перелазанием «Альпинисты»	1				14.04	
82	<i>Игры с прыжками. «Волк во рву»</i>	1				15.04	
83	«Прыжки по кочкам»	1				19.04	
84	«Прыгающие воробушки»	1				21.04	
85	<i>Игры со скакалкой. «Удочка»</i>	1				22.04	
86	«Часы пробили...»	1				26.04	
87	<i>Игры с метанием. «Метко в цель»</i>	1				28.04	
88	«Кто дальше бросит»	1				29.04	
89	«Движущаяся мишень»	1				03.05	
Легкая атлетика (10)							
90	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1		Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; Правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; Бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 метров.		05.05	
91	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1				06.05	
92	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ.	1				10.05	
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1				12.05	
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1				13.05	
95	Метание малого мяча в цель	1				17.05	

	(2х2) с 3-4 метров.					
96	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров.	1			19.05	
97	Метание набивного мяча на дальность.	1			20.05	
98	Метание набивного мяча на дальность.	1			24.05	
99	Игры с бегом.	1			26.05	
ИТОГО		99				

2 класс (102 часа).

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.

Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Утренняя зарядка, физкультминутки.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Показатели осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика: прыжки с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, седах.

Развитие координации: передвижение с резкоизменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя и лёжа, сидя).

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г. гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличением отягощения.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с высокого старта, из разных исходных положений.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15 см), передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.

Физическая культура 2 класс

[illegible]

[illegible]

13	Техника безопасности на уроках физкультуры. Вводный урок.	1	Стр. 54-55	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега		30.09		
14	Бег средним темпе.	1	Стр. 55, 56			04.10		
15	Бег средним темпе.	1	Развитие выносливости			05.10		
16	Бег с максимальной скоростью.	1	Развитие быстроты			07.10		
17	Бег с максимальной скоростью.	1	Развитие быстроты			11.10		
18	Челночный бег	1	Развитие ловкости			12.10		
19	Челночный бег	1	Развитие ловкости			14.10		
20	Прыжки в длину с места.	1	Развитие силы			18.10		
21	Прыжки в длину с места.	1	Развитие силы		Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега		19.10.	
22	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	1	Техника прыжка с разбега				21.10	
23	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	1	Техника прыжка с разбега			25.10		
24	Соревнования между ребятами по бегу.	1	Техника безопасности при беге			26.10		
25	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов.	1	Техника прыжков с поворотом			28.10		
Гимнастика с элементами акробатики (23ч)								
26	Вводное занятие. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1	Техника безопасности	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка		08.11		
27	Общеразвивающие упражнения	1	Комплекс ОРУ			09.11		
28	Кувырок вперед, перекаты, кувырок в сторону.	1	Техника кувырка вп-д			11.11		
29	Упражнения в висе.	1	Совершенство			15.11		

			упражнения	вперёд			
30	Лазанье по гимнастической стенке и канату.	1	Техника безопасности			16.11	
31	Лазанье по наклонной скамейке.	1	Упр-я для развития силы			18.11	
32	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1	Упр-я для развития силы			22.11	
33	Перелезание через горку матов и гимнастическое бревно.	1	Техника перелезания			23.11	
34	Перелезание через гимнастического коня	1	Техника перелезания			25.11	
35	Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами	1	Упр-я на координацию			29.11	
36	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Техника ходьбы			30.11	
37	Перешагивание через мячи и их переноска. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1	Техника безопасности			02.12	
38	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	Техника ходьбы			06.12	
39	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	Строевые упражнения			07.12	
40	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	Строевые упражнения			09.12	
41	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1	Строевые упражнения			13.12	
42	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1	Соверш-ть строевые приемы			14.12	
43	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1	Техника передвижения в колонне			16.12	
44	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1	Техника передвижения в колонне			20.12	
45	Повороты направо, налево	1	Строевые приемы			21.12	

46	Повороты направо, налево	1	Строевые приемы			23.12	
47	Команды «На два (четыре) шага разомкнись»	1	Строевые приемы			27.12	
48	Команды «На два (четыре) шага разомкнись»	1	Строевые приемы			28.12	
Лыжная подготовка (19ч.)							
49	Вводный урок. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Правила техники безопасности	Выполнять передвижения по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение « плугом», подъем « лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке.		11.01	
50	Переноска и надевание лыж.	1	Стр. 71- 74			13.01	
51	Ступающий шаг с палками.	1	Стр. 75-76				
52	Ступающий шаг с палками.	1	Стр. 75-76				
53	Ступающий шаг без палок.	1	Стр. 75-76				
54	Ступающий шаг без палок.	1	Стр. 75-76			22.01	
55	Скользящий шаг без палок.	1	Стр. 76			25.01	
56	Скользящий шаг без палок.	1	Стр. 76			28.01	
57	Скользящий шаг с палками.	1	Техника хода			29.01	
58	Скользящий шаг с палками.	1	Техника хода			01.02	
59	Скользящий шаг с палками.	1	Совершен-ть технику хода			04.02	
60	Скользящий шаг с палками.	1	Совершен-ть технику хода			05.02	
61	Подъем на пологий склон способом «лесенка».	1	Стр. 77			08.02	
62	Подъем на пологий склон способом «лесенка».	1	Стр. 77			11.02	
63	Торможение «плугом» .	1	Стр. 77			12.02	
64	Торможение «плугом» .	1	Стр. 77			15.02	
65	Подъемы и спуски с пологих склонов.	1	Совершен-ть технику			18.02	
66	Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом.	1	Совершен-ть технику		19.02		
67	Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом.	1	Стр. 78		22.02		
Подвижные и спортивные игры (25ч)							
68	Правила игры. Считалки.	1	Правила техники безопасности	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;		25.02	

69	Игры для формирования осанки. «Замри»	1	Правила игры	понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам		26.02	
70	Эстафеты с переноской предметов на голове	1	Стр.87			29.02	
71	Игры с бегом. «Давай подружимся»	1	Стр. 87			03.03	
72	«Салки-догонялки»	1	Стр.88			04.03	
73	«Кот и мыши»	1	Стр.88			07.03	
74	«У медведя во бору»	1	Стр. 86			10.03	
75	Игры с мячом. «Гонка мячей»	1	Правила Т.Б.			11.03	
76	«Охотники и утки»	1	Правила игры			14.03	
77	«Охотники и утки»	1	Стр.87			17.03	
78	Вышибалы.	1	Правила Т.Б.			18.03	
79	Футбол	1	Правила игры			21.03	
80	Футбол	1	Стр.87			24.03	
81	Баскетбол	1	Правила игры			25.03	
82	Игры с прыжками. «Волк во рву»	1	Правила Т.Б.			04.04	
83	«Прыжки по кочкам»	1	Техника прыжков			07.04	
84	«Прыгающие воробушки»	1	Правила игры			08.04	
85	Игры со скакалкой. «Удочка»	1	Техника безопасности			11.04	
86	«Часы пробили...»	1	Правила игры			14.04	
87	Игры с метанием. «Метко в цель»	1	Техника безопасности			15.04	
88	«Кто дальше бросит»	1	Техника броска			18.04	
89	«Движущаяся мишень»	1	Правила игры			21.04	
90	Вышибалы.	1	Техника безопасности			22.04	
91	Эстафеты с мячом.	1	Виды эстафет			25.04	
92	Игры с лазанием и перелазанием «Альпинисты»	1	Техника безопасности			28.04	
Лёгкая атлетика (10ч)							
93	Бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью	1	Стр. 55-56	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;		29.04	
94	Бег с ускорением, челночный	1	Стр. 88			02.05	

	бег на полосе 3х10 метров.			правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега			
95	Бег на дистанцию до 30 метров с максимальной скоростью.	1	Упр-я для развитие быстроты			05.05	
96	Бег на дистанцию 1 км на время.	1	Стр. 87			06.05	
97	Прыжок в длину с места.	1	Техника прыжка с места			09.05	
98	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	1	Техника прыжка с разбега			12.05	
99	Метание резинового мяча вверх двумя руками.	1	Техника безопасности			13.05	
100	Метание резинового мяча вперед одной рукой.	1	Техника метания мяча			16.05	
101	Метание резинового мяча двумя руками от груди, из-за головы.	1	Техника метания мяча			19.05	
102	Метание резинового мяча снизу двумя руками.	1	Техника метания мяча			20.05	

3 класс (102 часа).

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельной деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 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 упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Опорный прыжок с разбега.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазанья, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика: челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. 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.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой.

Развитие координации: преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов.

Формирование осанки: комплексы упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе, перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, подтягивание в висе стоя и лёжа.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: челночный бег, бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400м.

Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура 3 класс

Номер п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание	Основные виды учебной деятельности (УУД)	ИКТ	Дата по плану	Дата фактически
Знания о физической культуре (4ч)							
1	История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью.	1	Стр. 3-7	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом.		02.09	
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран	1	Стр. 6-9	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока.		06.09	
3	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	1	Стр. 3-9	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;		07.09	

				подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.			
4	Основные двигательные качества человека	1	Стр. 102-104	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); Описывать способы развития основных двигательных качеств человека.		09.09	
Организация здорового образа жизни (3ч)							
5	Правильное питание.	1	Стр. 43-44	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями		13.09 14.09	
6-7	Правила личной гигиены.	2	Стр. 59	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры		16.09	
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2ч)							
8	Измерение массы и длины тела.	1	Стр. 48-51	Объяснять значение измерения длины и массы тела; Измерять длину и массу тела; Наблюдать свои показатели длины и массы тела.		20.09	
9	Оценка основных двигательных качеств.	1	Стр. 102-104	Регулярно вести дневник самоконтроля; Понимать необходимость развития основных двигательных качеств; Самостоятельно тестировать свои		21.09	

				двигательные качества; Наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)							
10	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	Стр. 52-57	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики.		23.09	
11	Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1	Стр. 52-55	Выполнять физкультминутки в домашних условиях. Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки.		27.09	
12	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1	Стр. 100	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения.		28.09	
13	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	1	Стр. 102-104	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.		30.09	
Спортивно-оздоровительная деятельность (89ч) Лёгкая атлетика (13ч)							
14	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет. Ходьба на носках.	1	Развитие силы стр. 105	Называть основные фазы бега; Выполнять высокий и низкий старты;		04.10	
15	Обычный бег. Бег с ускорением.	1	Стр.106	Бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 метров; Преодолевать дистанцию 1 км на время; Прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагиванием»; Выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель.		05.10	
16	Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.	1	Развитие силы			07.10	
17	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 метров.	1	Стр. 106			11.10	
18	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1	Развитие быстроты			12.10	
19	Обычный бег, бег с ускорением. Бег 30 метров.	1	Стр. 107			14.10	
20	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	Развитие силы мышц			18.10	
21	Бег в заданном коридоре. Бег 60 метров.	1	Развитие быстроты			19.10	

22	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1	Развитие силы и быстроты			21.10	
23	Обычный бег, бег с ускорением. Бег 30, 60 метров. Понятие «короткая дистанция».	1	Развитие быстроты			25.10	
24	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1	Развитие силы			26.10	
25	Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега.	1	Техника прыжка			28.10	
26	Эстафеты с прыжками на одной ноге. Игры с прыжками.	1	Игры с прыжками			08.11	
Гимнастика с элементами акробатики (23ч)							
27	Вводное занятие. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1	Правила техника безопасности	Называть основные положения тела; Выполнять строевые команды и упражнения; Выполнять гимнастические и акробатические упражнения.		09.11	
28	Построение в одну, в две (три) шеренги и колонны. Перестроение из одной шеренги в две шеренги.	1	Строевые упражнения			11.11	
29	Перестроение из одной шеренги в две шеренги.	1	Строевые упражнения			15.11	
30	Команды «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо, налево разомкнись!»	1	Строевые приемы			16.11	
31	Команды «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо, налево разомкнись!»	1	Совершенствовать строевые приемы			18.11	
32	Команды «На месте шагом марш!», «Бегом марш!», «Класс стой!», «Вольно!»	1	Строевые приемы			22.11	
33	Команды «На месте шагом марш!», «Бегом марш!», «Класс стой!», «Вольно!»	1	Совершенствовать строевые приемы			23.11	
34	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	Техника лазания			25.11	
35	Лазание по гимнастической	1	Техника лазания			29.11	

	стенке разными способами.						
36	Ползание по-пластунски.	1	Упраж-я для развития силы			30.11	
37	Ползание по-пластунски.	1	Упраж-я для развития силы			02.12	
38	Лазание по канату.	1	Развитие силы			06.12	
39	Лазание по канату.	1	Развитие силы			07.12	
40	Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	1	Техника кувырка вперед			09.12	
41	Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	1	Техника выполнения стойки на лоп-х			13.12	
42	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла.	1	Техника опорного прыжка			14.12	
43	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла.	1	Техника опорного прыжка			16.12	
44	Ходьба приставными шагами, ходьба по бревну.	1	Техника ходьбы			20.12	
45	Ходьба приставными шагами, ходьба по бревну.	1	Техника ходьбы			21.12	
46	Упражнения с гимнастической палкой	1	Комплекс ОРУ			23.12	
47	Упражнения с гимнастической палкой	1	Комплекс ОРУ			27.12	
48	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1	Упражнения на координацию			28.12	
49	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1	Упражнения на координацию			11.01	
Лыжная подготовка (19ч.)							
50	Вводный урок. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Правила техники безопасности	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; Проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время.		13.01	
51	Экипировка лыжника.	1	Стр. 77- 79			17.01	
52	Скользкий шаг без палок.	1	Техника хода			18.01	
53	Скользкий шаг без палок.	1	Совершенствовать технику хода			20.01	

54	Скользкий шаг с палками.	1	Техника хода			24.01	
55	Скользкий шаг с палками.	1	Совершенствовать технику хода			25.01	
56	Попеременный двухшажный ход.	1	Стр. 79			27.01	
57	Попеременный двухшажный ход.	1	Стр. 79			31.01	
58	Попеременный двухшажный ход.	1	Техника хода			01.02	
59	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствовать технику хода			03.02	
60	Подъем способом «лесенка» и «елочка»	1	Стр.81			05.02	
61	Подъем способом «лесенка» и «елочка»	1	Совершен-ть технику ходов в подъем			08.02	
62	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжню.	1	Стр. 81-82			11.02	
63	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжню.	1	Совершенствовать технику поворота переступанием			12.02	
64	Спуски в основной стойке.	1	Техника спуска			15.02	
65	Спуски в основной стойке.	1	Совершенствовать технику спуска			18.02	
66	Подъемы и спуски с пологих склонов.	1	Совершен-ть технику ходов			19.02	
67	Прохождение дистанции 1 км .	1	Развитие выносливости			22.02	
68	Прохождение дистанции 1 км на время.	1	Совершен-ть технику ходов			25.02	
Подвижные и спортивные игры (24ч)							
69	Подвижные игры с мячом. Инструктаж по технике безопасности на уроках с мячом.	1	Правила техники безопасности	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футбола; Осваивать элементы игры в футбол;		26.02	
70	П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	1	Правила игры			29.02	
71	Ведение мяча на месте, в	1	Правила игры			03.03	

	движении. П/игра «Мяч водящему»			Организовывать и проводить подвижные игры; Договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.			
72	П/игра «Мяч в корзину»	1	Правила игры			04.03	
73	Бросок мяча в цель (щит).	1	Техника броска			07.03	
74	Ловля и передача мяча П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	1	Техника ловли и передачи мяча			10.03	
75	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Техника стоек и передвижений			11.03	
76	Развитие координационных способностей	1	Правила Т.Б.			14.03	
77	Развитие координационных способностей	1	Правила игры			17.03	
78	Подвижные игры с баскетбольным мячом. П/игры: « Попади в обруч», «Мяч в корзину»	1	Правила игры			18.03	
79	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. ; подвижные игра «Увертывайся от мяча».	1	Правила Т.Б.			21.03	
80	Игра «Бросай-поймай».	1	Правила игры			24.03	
81	Правила игры в футбол. Игра «Мяч в ворота»	1	Правила Т.Б.			25.03	
82	Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	Правила игры, стр. 89			04.04	
83	Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы.	1	Правила Т.Б., стр. 89			07.04	
84	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Техника остановки мяча.			08.04	
85	Футбол. Остановка катящегося мяча передней частью подъема стопы.	1	Правила игры в футбол			11.04	
86	Футбол. Остановка катящегося	1	Техника			14.04	

	мяча подошвой.		безопасности				
87	Футбол. Ведение мяча носком ноги.	1	Правила игры, техника ведения.			15.04	
88	Преодоление малых препятствий. Мини-футбол по упрощенным правилам	1	Техника безопасности			18.04	
89	Подвижные игры с мячом Ловля и передача мяча. Подвижные игра: «Увертывайся от мяча».	1	Техника броска			21.04	
90	Подвижные игры с мячом. Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди. П/игра «Брось – поймай». «Два мороза»	1	Правила игры			22.04	
91	Подвижные игры с мячом. Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди. П/игра «Брось – поймай». «Два мороза»	1	Техника безопасности			25.04	
92	Развитие двигательных качеств. Эстафеты с предметами. П/игра: «Попади в обруч»	1	Виды эстафет			28.04	
Лёгкая атлетика (10ч)							
93	Бег с высокого и низкого старта.	1	Стр. 66-67	Называть основные фазы бега;		29.04	
94	Бег с ускорением, челночный бег на полосе 3x10 метров.	1	Стр. 67	Выполнять высокий и низкий старты;		02.05	
95	Бег на дистанцию до 30 метров с максимальной скоростью.	1	Упр-я для развитие быстроты	Бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 метров;		05.05	
96	Бег на дистанцию 1 км на время.	1	Стр. 66	Преодолевать дистанцию 1 км на время;		06.05	
97	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	1	Техника прыжка в длину с разбега	Прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагиванием»;		09.05	
98	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Техника прыжка в высоту, стр.68			12.05	
99	Прыжки в высоту способом «	1	Техника прыжка в	Выполнять метания малого мяча на		13.05	

	перешагивание»		высоту	дальность с места и с разбега, в цель.			
100	Метание малого мяча. Фазы метания. Способы держания мяча.	1	Техника метания мяча, стр.68-69			16.05	
101	Метание малого мяча на дальность.	1	Техника метания мяча			19.05	
102	Метание малого мяча на дальность.	1	Техника метания мяча			20.05	

4 класс (102 часа).

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Организация мест занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельное измерение всех параметров своего тела.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации: 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.

Гимнастические комбинации: 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: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. 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.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного торса.

Развитие силовых особенностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик, переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты : броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Физическая культура 4 класс

Номер п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Домашне е задание	Основные виды учебной деятельности (УУД)	ИКТ	Дата по плану	Дата фактически
<i>Знания о физической культуре (4ч)</i>							
1	История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны	1	Стр. 10-22	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России		02.09	
2	Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр	1	Стр. 22-26	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр		06.09	
3	Опорно-двигательная система человека	1	Стр. 28-33	Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и		08.09	

	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями			мускулатуры человека Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах			
4	Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания Способы передвижения человека	1	Стр. 33-35	Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека		09.09	
Организация здорового образа жизни (3ч)							
5	Массаж. Его функции.	1	Стр. 35-36	Определять понятие «массаж»;		13.09	
6	Массаж. Его роль.	1	Стр. 36-37	объяснять роль массажа;		15.09	
7	Массаж. Приемы массажа.	1	Стр. 37-38	демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)		16.09	
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2ч)							
8	Измерение сердечного пульса.	1	Стр. 45-47	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя		20.09	
9	Оценка состояния дыхательной системы.	1	Стр. 41-43	Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки		22.09	
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)							
10	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	Стр. 55-57	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики		23.09	

11	Физические упражнения для физкультминуток.	1	Стр. 99	Выполнять физкультминутки в домашних условиях		27.09	
12	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки и нарушений зрения	1	Стр. 100	Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения		29.09	
13	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	1	Стр. 102-104	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств		30.09	
Спортивно-оздоровительная деятельность (89ч) Лёгкая атлетика (13ч)							
14	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет. Ходьба на носках.	1	Развитие силы	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;		04.10	
15	Обычный бег. Бег с ускорением.	1	Стр.105-106	правильно выполнять технику бега и прыжков;		06.10	
16	Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.	1	Развитие силы	бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м;		07.10	
17	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 метров.	1	Стр. 106	бегать дистанцию 1 км на время;		11.10	
18	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1	Развитие быстроты	выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;		13.10	
19	Обычный бег, бег с ускорением. Бег 30 метров.	1	Стр. 107	метать малый мяч на дальность и на точность;		14.10	
20	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	Развитие силы мышц	выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»		18.10	
21	Бег в заданном коридоре. Бег 60 метров.	1	Развитие быстроты			20.10	
22	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1	Развитие силы и быстроты			21.10	
23	Обычный бег, бег с ускорением. Бег 30, 60 метров.	1	Развитие быстроты			25.10	
24	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1	Упр-я для развития			27.10	

			силы				
25	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	1	Техника прыжка			28.10	
26	Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания. Многоскоки.	1	Техника прыжка			08.11	
Гимнастика с элементами акробатики (23ч)							
27	Вводное занятие. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1	Правила техники безопасности	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание		10.11	
28	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	Техника перекатов в груп-ке			11.11	
29	Кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	1	Техника кувырка			15.11	
30	Вис завесом, вис на согнутых руках, на гимнастической стенке.	1	Упр-я для развития силы			17.11	
31	Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1	Техника выполн-я элементов			18.11	
32	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, перелезание через бревно.	1	Упр-я для развития силы			22.11	
33	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла.	1	Техника прыжка			24.11	
34	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла.	1	Техника прыжка			25.11	
35	Ходьба приставными шагами, ходьба по бревну.	1	Техника ходьбы по бревну			29.11	
36	Ходьба приставными шагами, ходьба по бревну.	1	Техника ходьбы по бревну			01.12	

37	Ходьба приставными шагами, ходьба по бревну.	1	Техника ходьбы			02.12	
38	Лазание по канату.	1	Техника лазания			06.12	
39	Лазание по канату.	1	Техника безоп-ти			08.12	
40	Ползание по-пластунски.	1	Упр-я для развития гибкости			09.12	
41	Ползание по-пластунски.	1	Упр-я для развития гибкости			13.12	
42	Команды «Шире шаг! Чаше шаг! Реже! На первый-второй рассчитайсь!»	1	Строевые приемы			15.12	
43	Команды «Шире шаг! Чаше шаг! Реже! На первый-второй рассчитайсь!»	1	Строевые приемы			16.12	
44	Построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга.	1	Строевые приемы			20.12	
45	Построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга.	1	Строевые приемы			22.12	
46	Построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга.	1	Строевые приемы			23.12	
47	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1	Техника безоп-ти			27.12	
48	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1	Техника передвижения			12.01	
49	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1	Упражнения на координацию		13.01		
Лыжная подготовка (19ч.)							
50	Вводный урок. Правила техники безопасности на	1	Правила техники	Называть правила техники безопасности на уроках		17.01	

	уроках лыжной подготовки.		безопасности	по лыжной подготовке;			
51	Скользкий шаг с палками.	1	Стр. 77-79	Проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; Выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке.		19.01	
52	Скользкий шаг с палками.	1	Техника хода			20.01	
53	Скользкий шаг без палок.	1	Совершенствовать технику хода			24.01	
54	Попеременный двухшажный ход.	1	Техника хода			26.01	
55	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствовать технику хода				
56	Одновременный одношажный ход.	1	Стр. 80				
57	Одновременный одношажный ход.	1	Стр. 80				
58	Одновременный одношажный ход.	1	Техника хода			02.02	
59	Одновременный одношажный ход.	1	Совершенствовать технику хода			05.02	
60	Подъем способом «полуелочка»	1	Стр.81			08.02	
61	Подъем способом «полуелочка»	1	Совер-ть технику			09.02	
62	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжню.	1	Стр. 81-82			12.02	
63	Поворот на спуске переступанием на внутреннюю лыжню.	1	Совершенствовать технику поворота переступанием			15.02	

64	Спуски в низкой стойке.	1	Техника спуска			16.02	
65	Спуски в низкой стойке.	1	Совер-ть технику спуска			19.02	
66	Подъемы и спуски с пологих склонов.	1	Совер-ть технику ходов			22.02	
67	Прохождение дистанции 1 км .	1	Развитие вынослив ости			26.02	
68	Прохождение дистанции 1 км на время.	1	Совершен -ть технику ходов			29.02	
Подвижные и спортивные игры (24ч)							
69	Подвижные игры с мячом. Инструктаж по технике безопасности на уроках с мячом.	1	Правила техники безопасно сти	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футбола; Осваивать элементы игры в футбол; Организовывать и проводить подвижные игры; Договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.		01.03	
70	П/игра «Играй, играй, мяч не потерай»	1	Правила игры			04.03	
71	Волейбол. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи.	1	Техника подачи			07.03	
72	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху.	1	Техника приема			11.03	
73	Волейбол. Прием двумя руками снизу.	1	Техника приема			14.03	
74	Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска.	1	Техника бросания мяча			15.03	
75	Правила и элементы игры в баскетбол. Ведение мяча левой и правой руками.	1	Техника ведения мяча			18.03	
76	Баскетбол. Передача мяча одной и двумя руками от груди.	1	Техника передачи мяча			21.03	
77	Баскетбол. Бросок мяча двумя	1	Правила			22.03	

	руками из-за головы, одной рукой от груди.		игры			
78	Баскетбол. Прием мяча двумя руками.	1	Правила игры		25.03	
79	Подвижные игры с баскетбольным мячом. П/игры: « Попади в обруч», «Мяч в корзину»	1	Правила Т.Б.		04.04	
80	Игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо».	1	Правила игры		05.04	
81	Правила игры в футбол. Игра «Мяч в ворота»	1	Правила Т.Б.		08.04	
82	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. ; подвижные игра «Увертывайся от мяча».	1	Правила игры, стр. 89		11.04	
83	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Правила Т.Б., стр. 89		12.04	
84	Ловля и передача мяча П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй» .	1	Техника остановки мяча.		15.04	
85	Бросок мяча в цель (щит).	1	Правила игры		18.04	
86	П/игра «Мяч в корзину»	1	Техника безопасности		19.04	
87	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1	Техника ведения мяча.		22.04	
88	Преодоление малых препятствий. Мини-футбол по упрощенным правилам	1	Техника безопасности		25.04	
89	Подвижные игры с мячом Ловля и передача мяча. Подвижные игра: «Увертывайся от мяча».	1	Техника броска		26.04	
90	Подвижные игры с мячом. Ведение мяча на месте. Бросок	1	Правила игры		29.04	

	набивного мяча от груди. П/игра «Брось – поймай». «Два мороза»						
91	Подвижные игры с мячом. Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди. П/игра «Брось – поймай». «Два мороза»	1	Техника безопасности			02.05	
92	Развитие двигательных качеств. Эстафеты с предметами. П/игра: «Попади в обруч»	1	Виды эстафет			03.05	
Лёгкая атлетика (10ч)							
93	Высокий старт. Бег с высокого и низкого старта.	1	Стр. 66-67	Называть основные фазы бега;		10.05	
94	Бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперед.	1	Стр. 67	Выполнять высокий и низкий старты;		13.05	
95	Бег на дистанцию до 30 метров с максимальной скоростью.	1	Упр-я для развитие быстроты	Бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 метров;		16.05	
96	Бег на дистанцию 1 км на время.	1	Стр. 66	Преодолевать дистанцию 1 км на время;		17.05	
97	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	1	Техника прыжка в длину с разбега	Прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагиванием»;		20.05	
98	Прыжки в высоту способом « перешагивание»	1	Техника прыжка в высоту, стр.68	Выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель.		23.05	
99	Прыжки в высоту способом « перешагивание»	1	Техника прыжка в высоту			24.05	
100	Метание малого мяча. Фазы метания. Способы держания мяча.	1	Техника метания мяча, стр.68-69			27.05	

101	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	Техника метания мяча			30.05	
102	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	Техника метания мяча			31.05	

Требования к уровню подготовки обучающихся по классам.

1 класс.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5

Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в	6	4	3			

висе, кол-во раз						
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1.

**Уровень физической подготовленности
1класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Информационный ресурс:

Нормативно – правовое обеспечение образовательного процесса:

* Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (см.: Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.»)

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса:

Учебник по физической культуре,. 1-2 классы. Автор Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2012 г.

Учебник по физической культуре,. 3-4 классы. Автор Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2011 г.