




Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 20»

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 от 31.08.2017 г. 	Согласовано: зам. директора по УВР  «01» сентября 2017 г.	 Утверждаю директор школы А.Г.Никитина
---	---	--

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 1-4

Учитель Белых А.Н.

Срок реализации программы, учебный год

Количество часов по учебному плану

всего 102 часа в год; в неделю 3 часа.

Рабочую программу составил Белых А.Н.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1 – 4 классов разработана в соответствии с основными положениями Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования 2009 г., требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по УМК «Начальная школа 21 века», и скорректирована по материалам программы «Физическая культура» Т.В Петровой, «Вента-Граф», Москва 2012 год.

Общая цель обучения 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. **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. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования 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 выполнять 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:

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Общая характеристика программы

Программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.) и входит в состав комплекта учебной литературы, включающего учебники для учащихся 1-2 и 3-4 классов.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования — формирование всесторонне 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;
- деятельность-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, возрастными-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.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения

самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и программами начального общего образования, согласно учебному плану МАОУ «СОШ № 20» предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю - 33 учебных недели (99 часов в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели во 2 - 4 классах (102 часа в год). Общий объём учебного времени составляет 405 часов.

План - график распределения учебного материала

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов					
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1	2	3	4
	Базовая часть	270	310	76	78	78	78
1	Знания о физической культуре		12	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности		12	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование:		286	70	72	72	72
	- гимнастика с основами акробатики		72	18	18	18	18
	- легкая атлетика		71	17	18	18	18
	- лыжная, кроссовая подготовка		68	17	15	18	18
	- плавание		6	-	6	-	-
	- подвижные игры		69	18	15	18	18
	- общеразвивающие упражнения			в содержании соответствующих разделов программы			
	Вариативная часть	135	95	23	24	24	24
	Баскетбол		47	11	12	12	12
	Волейбол		48	12	12	12	12
	ИТОГО:	405	405	99	102	102	102

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников 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 материала учебного предмета

«Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»

Программа и учебники для 1-2 и 3-4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету 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 сохранять 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; В 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 предлагаемой 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.

При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.

Содержание курса

Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди).

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 экз
1 класс (99 часов) на 2017 – 2018 учебный год

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Вид контроля
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
1.	02.09	Урок-сказка. Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	
Легкая атлетика – 12 ч.					
2.	04.09	Урок-игра. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Быстро по своим местам».	1	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	
3.	05.09	Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Стартовый контроль: бег 30 м.
4.	07.09	Урок-эстафета. Бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов».	1	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	
5.	09.09	Урок- игра. Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». Игра «Два Мороза».	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Стартовый контроль: прыжок в длину с места.
6.	11.09	Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	

7.	14.09	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Понятие скорость бега.	1	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	
8.	16.09	Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
9.	18.09	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры Игра «Шишки-желуди-орехи».	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.	
10.	21.09	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	1	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	Стартовый контроль: челночный бег (3x10 м).
11.	23.09	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Воробьи и вороны». ТБ при метании набивного мяча.	1	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.	
12.	25.09	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Невод».	1	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному	Стартовый контроль на гибкость наклон вперед

				выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	из положения сидя.
13.	28.09	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай».	1	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
14.	30.09	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Игра « Мышеловка».	1		
Подвижные игры – 12 ч.					
15.	02.10	Игра «К своим флажкам». Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	
16.	05.10	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Игра «Пятнашки»	1		
17.	07.10	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1		
18.	09.10	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	1		
19.	12.10	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1		
20.	14.10	Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
21.	16.10	Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	1		
22.	19.10	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1		
23.	21.10	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1		
24.	23.10	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1		

25.	26.10	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	
26.	28.10	«Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	1		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
27.	30.10	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Игра «Не давай мяча водящему».	1	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
28.	09.11	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Игра «Змейка».	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	
Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч.					
29.	11.11	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Подвижная игра «Горелки».	1	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	
30.	13.11	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора сидя. Подвижная игра «Иголка и нитка».	1	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	
31.	16.11	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	1	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев.	

				Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	
32.	18.11	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	
33.	20.11	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание).
34.	23.11	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма. Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	
35.	25.11	Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
36.	27.11	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	1	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	
37.	30.11	Лазанье по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по	1	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами.	

		горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».		Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
38.	02.12	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	
39	04.12	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	
40	07.12	Влияние общеразвивающих упражнений на организм Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм	
41.	09.12	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом».	1	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	
42.	11.12	Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра «Кузнечики».	1	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
43.	14.12	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек»	1	Осваивать технику перелезания через гимнастического коня	
Подвижные игры – 5 ч.					
44.	16.12	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя	1		

		во бору», «Бой петухов».			
45.	18.12	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	
46.	21.12	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1		
47.	23.12	Урок-игра. Основные физические качества. Игра «Слушай сигнал».	1		
48.	25.12	Эстафета «Веселые старты». Вербочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».	1		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
49.	11.01	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	1	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.	
Лыжная подготовка – 22 ч.					
50.	13.01	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
51.	15.01	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.	1		
52.	18.01	Техника выполнения скользящего шага.	1		
53.	20.01	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1		
54.	22.01	Передвижение скользящим шагом.	1		
55.	25.01	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1		
56.	27.01	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.	

57.	29.01	Техника выполнения скользящего шага. Игра «Салки на марше».	1	<p>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p> <p>Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.</p> <p>Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p>	
58.	01.02	Техника выполнения ступающего и скользящего шага с палками. Игра «День и ночь»	1		
59.	03.02	Техника выполнения ступающего и скользящего шага. Игра «На буксире».	1		
60.	05.02	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1		
61.	15.02	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками.	1		
62.	17.02	Техника спуска в низкой стойке и подъема ступающим шагом.	1		
63.	19.02	Техника подъема ступающим шагом.	1		
64.	22.02	Техника передвижения попеременного двухшажного хода.	1		
65.	24.02	Техника выполнения попеременно двухшажного хода.	1		
66.	26.02	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	1		
67.	29.02	Закрепление передвижений, подъемов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	1		
68.	02.03	Лыжные эстафеты. Игра «За мной»	1		
69.	04.03	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	1		
70.	09.03	Техника выполнения спуска в низкой стойке. Эстафеты.	1		
71.	11.03	Закрепление передвижений, подъемов, спусков. Игры.	1		
Подвижные игры – 5 ч.					
72.	14.03	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и	1		

		мышь»				
73.	16.03	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод» Эстафеты с мячом. Игра «Бросай - поймай».	1	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.		
74.	18.03	Эстафеты. Игра «Воробьи и вороны»	1			
75.	30.03	Эстафеты. Развитие координации.	1			
76.	01.04	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Золотая рыбка»	1			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
77.	04.04	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.		
Легкая атлетика – 12 ч.						
78.	06.04	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	1	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча		
79.	08.04	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1			
80.	11.04	Прыжки в длину с разбега.	1			
81.	13.04	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с места (тест)				Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега.
82.	15.04	Бег. Метание на дальность.	1			
83.	18.04	Бег. Совершенствование метания на дальность.	1			Сдача контрольного норматива метание на дальность.
84.	20.04	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мышь».	1			
85.	22.04	Прыжки в высоту. Челночный бег	1			
86.	25.04	Совершенствование техники прыжка в высоту.	4	Выполнять самостоятельно упражнения по		

		Челночный бег.		разделу легкоатлетические упражнения.	Сдача контрольного норматива 1000 м
87.	27.04	Кроссовая подготовка			
88.	29.04	Бег 1000 м на результат			
89.	04.05	Кроссовая подготовка.			
Подвижные игры – 9 ч.					
90.	06.05	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай».	1	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
91.	07.05	Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	1		
92.	11.05	Эстафеты.. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1		
93.	13.05	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1		
94.	14.05	Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	1		
95.	16.05	Эстафеты. Развитие координации	1		
96.	18.05	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
97.	20.05	Игра «Воробьи и вороны». Развитие выносливости.	1		
98.	23.05	. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
99.	25.05	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.	

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
2 класс (102 часа) на 2017-2018 учебный год**

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
Знания о физической культуре – 2 часа				
1	01.09	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Комплексы упражнений для формирования осанки.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия с физическими упражнениями и спортивными играми.
2	04.09	Основные способы закаливания. Профилактика травматизма	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Способы физкультурной деятельности – 1 час				
3	07.09	Составление режима дня. Комплексы упражнений для формирования осанки	1	Составлять индивидуальный режим дня.
Лёгкая атлетика – 18 часов				
4	08.09	Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место»		<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>
5	11.09	Беговые упражнения. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод».		
6	12.09	Резервный урок. Обобщение материала. День Здоровья. Игры и эстафеты.		
7	14.09	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. Игра «Заяц без дома»		
8	15.09	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – по кругу. Игра «Космонавты»		
9	18.09	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – спиной вперёд. Игра «Мышеловка»		
10	21.09	Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров»		
11	22.09	Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третий лишний»		

12	25.09	Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «У медведя во бору»		
13	28.09	Беговые упражнения. Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь».		
14	29.09	Беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.		
15	02.10	Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Космонавты»		
16	05.10	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень»		Описывать технику броска
17	06.10	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Мяч соседу»		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения броска
18	09.10	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»		Осваивать технику броска различными способами.
19	12.10	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Вышибала»		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении броска
20	13.10	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень»		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении броска
21	16.10	Урок – соревнование. Эстафеты		Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с малой нагрузкой; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину и метания; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом.
Подвижные игры – 6 часов				
22	19.10	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники- спортсмены»		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
23	20.10	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Море волнуется»		Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
24	23.10	Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами.		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
25	26.10	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Волна».		
26	27.10	Подвижные игры на внимание. Игра «Отгадай чей голос»		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
27	30.10	Подвижные игры на развитие силы и ловкости.		

		Игра «Посадка картофеля». Подведение итогов.		<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
Физкультурно – оздоровительная деятельность - 1 час				
28	09.11	Оздоровительные формы занятий. Комплекс утренней гимнастики.	1	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных</p>
Знания о физической культуре – 1 час				
29	10.11	История возникновения Олимпийских игр	1	<p>Иметь представление о возникновении Олимпийских игр.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры</p>
Способы физкультурной деятельности – 1 час				
30	13.11	Правила составления и выполнения физкультминуток и закаливающих процедур.	1	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток
Подвижные игры – 6 часов				
31	16.11	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок»		<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p>
32	17.11	Игры с прыжками. Игра «Пустое место»		
33	20.11	Игры с мячом. Игра « Гонка мячей»		
34	23.11	Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану»		

35	24.11	Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты.		<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
36		Резервный урок. Товарищеская встреча с 1 классом. Игра «Два лагеря».		
				Гимнастика с элементами акробатики– 11 часов
37	27.11	Гимнастика. Основные команды и приёмы. Игра «Волна».		Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
38	30.11	Гимнастика. Повороты. Игра «По местам»		
39	01.12	Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров»		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш».
40	04.12	Акробатические упражнения. Упоры. Игра «Верёвочка»		Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
41	07.12	Лазанье по канату. Игра «Неудобный бросок»		Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
42	08.12	Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра « Космонавты»		
43	11.12	Акробатические комбинации. Полуперевороты. Игра «Перекасти – поле».		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
44	14.12	Гимнастика. Висы. Эстафеты.		
45	15.12	Техника опорного прыжка. Игра «Конники-спортсмены»		Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
46	18.12	Гимнастика. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях выполнения упражнений.
47	21.12	Упражнения на гимнастической стенке. Опорный прыжок. Игра «Мышеловка»		Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

				Развивать физические качества
Физкультурно – оздоровительная деятельность – 2 час				
48		Резервный урок. «Веселые старты» к Новому году.		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений и количеству упражнений на развитие физических качеств.
49	22.12	Оздоровительные формы занятий. Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	2	
Спортивные игры – 3 часа				
50	25.12	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Мяч среднему». Подведение итогов.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий.
51	11.01	Баскетбол. Остановка в шаге и прыжком. Игра «Мяч соседу».		
52	12.01	Баскетбол. Броски в корзину. Игра «Бросок мяча в колонне»		
Знания о физической культуре – 1 час				
53	15.01	История появления упражнения с мячом	1	Иметь представление о возникновении упражнений и игр с мячом
Способы физкультурной деятельности – 1 час				
54	18.01	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
Лыжная подготовка - 12 часов				
55	19.01	Передвижения на лыжах. Т.Б. на лыжах. Игра «Слалом на санках».		Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых упражнений на лыжах. Осваивать технику упражнений на лыжах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.
56	22.01	Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота»		
57	25.01	Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота»		
58	26.01	Стойка лыжника. Игра «Подними предмет»		
59	29.01	Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом»		

60	01.02	Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом»		<p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности на лыжах.</p> <p>Развивать физические качества.</p>
61	02.02	Подъём лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку».		
62	05.02	Подъём лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку».		
63	08.02	Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».		
64	09.02	Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».		
65	12.02	Передвижения на лыжах до 1 км. Игра «Слалом на санках».		
66	15.02	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.		
Плавание – 6 часов				
67	16.02	Правила ТБ на занятиях плаванием. Освоение правил, требований к занятиям с водой.		<p>Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению техники безопасности.</p> <p>Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению техники безопасности.</p> <p>Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению техники безопасности.</p> <p>Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению техники безопасности.</p> <p>Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению техники безопасности.</p> <p>Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению техники безопасности.</p> <p>Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению техники безопасности.</p>
68	19.02	Ходьба. Работа рук ног в воде. Игры в воде. “Караси и щуки”		
69	22.02	Чередование ходьбы и бега в воде. Игры в воде.		
70	26.02	Ходьба в воде с изменениями направления. Игры в воде. “Волны на море”		
71	29.02	Отталкивание от бортика. Игры в воде.		
72	01.03	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху. Игры в воде.		
Спортивные игры – 11 часов				
73	04.03	Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой и по дуге. Игра «Бросок мяча в колонне»		<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p>
74	11.03	Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу».		
75	14.03	Баскетбол. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему»		
76	15.03	Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты.		
77	18.03	Волейбол. Подводящие упражнения для		

		обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна»		Моделировать технические действия в игровой деятельности.
78	30.03	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Неудобный бросок». Подведение итогов.		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
79	01.04	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч капитану»		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
80	04.04	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Слалом с мячом».		
81	05.04	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Передача мяча».		
82	08.04	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Липкий мяч»		
83	11.04	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты.		
Знания о физической культуре – 3 часа				
84		Резервный урок. Обобщение материала. Всемирный День Здоровья. Игры и эстафеты.		
85	12.04	История появления упражнения с мячом.		Иметь представление о возникновении упражнений и игр с мячом
86	15.04	Упражнения на развитие основных физических качеств.		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
Способы физкультурной деятельности – 2 часа				

87	18.04	Организация и проведение подвижных игр.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
88		Резервный урок. Обобщение материала. Турнир по «Пионерболу».	1	
Лёгкая атлетика – 16 часов				
89	19.04	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча из-за головы. Игра «Точно в мишень»		<p>Описывать технику метания и прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания и прыжков.</p> <p>Осваивать технику метания и прыжка.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>
90	22.04	Метание малого мяча из-за головы. Игра «Попади в цель»		
91	25.04	Метание малого мяча стоя на месте. Игра «Слалом с мячом»		
92	26.04	Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Пионербол»		
93	29.04	Метание малого мяча в стену. Игра «Неудобный бросок»		
94	06.05	Метание малого мяча на дальность. Игра «Передача мяча в колонне»		
95	10.05	Метание малого мяча на дальность. Игра «Метко в цель»		
96	13.05	Урок – соревнование. Эстафеты.		
97	16.05	Техника прыжков с разбега в высоту. Прыжки на месте. Игра «Кенгуру»		
98	17.05	Бег 30 м. Прыжки с проведением вперёд и назад. Игра «У медведя во бору»		
99	20.05	Прыжки в длину с места. Игра «Воробьи и вороны»		
100	23.05	Прыжки по разметкам, через препятствия. Бег 1000 м. Игра «По кочкам»		
101	24.05	Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°. Игра «Ёжики».		
102	27.05	Лёгкая атлетика. Урок – соревнование. Эстафеты. Подведение итогов за год.		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
3 класс (102 часа) на 2017-2018 учебный год

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
Легкая атлетика - 13 ч.				
1	01.09	Вводный. Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Влияние л/а на организм школьника.	1	Техника безопасности, снаряд, инвентарь; колонна, шеренга, размыкание, смыкание, приставные шаги, строевые команды: «Марш», «Стой», «Нале-во», «Напра-во»; метание в цель, прыжки с места и с разбега.
2	03.09	Бег и ходьба с изменением частоты шага. Высокий старт.	1	
3	05.09	Бег 30м, техника финиширования. Эстафетный бег.	1	
4	08.09	Бег в медленном темпе. Прыжки в длину.	1	
5	10.09	Бег на средние дистанции. Бег 500м.	1	

6	12.09	Резервный урок. Обобщение материала. День Здоровья. Игры и эстафеты.	1		
7	12.09	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		
8	15.09	Мониторинг физической подготовленности.	1		
9	17.09	Кроссовая подготовка. Техника метания мяча.	1		
10	19.09	Бег 1000 м на результат. Влияние бега на здоровье.	1		
11	22.09	Преодоление препятствий. Челночный бег 3×10 м. (тест)	1		
12	24.09	Кросс. Метание мяча в цель. Правила соревнований в метании.	1		
13	26.09	Правила соревнований в беге и прыжках. Игры и эстафеты.	1		
Подвижные игры - 15 ч.					
14	29.09	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. История возникновения баскетбола.	1		Основная стойка, основные положения рук, комплекс упражнений, правила игры, броски мяча, ловля мяча, передачи мяча, ведение мяча.
15	01.10	Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча на месте.	1		
16	03.10	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах и по кругу.	1		
17	06.10	Бросок мяча двумя руками от груди и головы на месте. Игра «Пустое место».	1		
18	08.10	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Попади в мяч».	1		
19	10.10	Оценка техники стойки и передвижений игроков. Эстафеты с б/мячом.	1		
20	13.10	Ведение мяча правой и левой рукой в средней стойке. Игры.	1		
21	15.10	Оценка техники ведения мяча шагом.	1		
22	17.10	Игровые упражнения. Игры с б/мячом.	1		
23	20.10	Волейбол. Теоретические сведения. Игры с в/мячом.	1		
24	22.10	Стойки и передвижения игрока. Техника владения в/мячом.	1		

25	24.10	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1	
26	27.10	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра «Два лагеря».	1	
27	29.10	Нижняя прямая подача. Игра «Два лагеря».	1	
28	31.10	Игровые упражнения. Игры. Подведение итогов.	1	
Гимнастика – 14 ч.				
29	10.11	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Строевая подготовка.	1	Размыкание и смыкание, перестроение, комплекс упражнений, лазание, подлезание, перелезание, кувырок вперёд, кувырок в сторону, 2-3 кувырка вперёд слитно, полоса препятствий. Утренняя гимнастика, двигательный режим, передвижение противходом и змейкой, размыкание и смыкание, приставные шаги, перестроение, акробатика, кувырок, стойка, лазание, группировка.
30	12.11	Акробатика. Перекаты, кувырки вперед, стойка на лопатках.	1	
31	14.11	Техника выполнения элементов: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках.	1	
32	17.11	Техника выполнения равновесий, «моста» из положения лежа.	1	
33	19.11	Составление акробатической комбинации, упражнения на гибкость.	1	
34	21.11	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из изученных элементов.	1	
35	24.11	Опорный прыжок и упражнения со скакалкой.	1	
36	26.11	Техника выполнения опорного прыжка и лазания по канату.	1	
37	28.11	Опорный прыжок. Прыжки через скакалку (тест).	1	
38	01.12	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1	
39	03.12	Упражнения на гимнастической стенке и лазание по канату.	1	
40	05.12	Оценка техники выполнения лазания по канату.	1	
41	08.12	Оценка выполнения: подтягивание на перекладине (м), поднимание ног в висячем положении (д).	1	
42	10.12	Игры и эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.	1	
Подвижные игры – 7 ч.				

43	12.12	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах и шагом.	1	Основная стойка, основные положения рук, комплекс упражнений, правила игры, броски мяча, ловля мяча, передачи мяча, ведение мяча.
44	15.12	Урок – школа мяча.	1	
45	17.12	Ведение мяча с изменением скорости и передачи различным способом.	1	
46	19.12	Оценка техники ловли и передачи мяча. Игра «Мяч капитану».	1	
47	22.12	Правила игры. Игра в мини-баскетбол.	1	
48	24.12	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол.	1	
49	26.12	Игры и эстафеты с элементами гимнастики и баскетбола. Подведение итогов.	1	
Подвижные игры – 9 ч.				
50	12.01	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках. Эстафеты.	1	Правила безопасности при беге, прыжках, метании; комплекс упражнений; ведение мяча на месте и в движении, передачи двумя руками от груди.
51	14.01	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	1	
52	16.01	Подача мяча. Игра «Перестрелка».	1	
53	19.01	Прием мяча после подачи. Игра «Пионербол».	1	
54	21.01	Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	1	
55	23.01	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.	1	
56	26.01	Игры «Перестрелка» и «Два лагеря».	1	
57	28.01	Сочетание приемов: перемещение, прием, передача в игровых действиях.	1	
58	30.01	Игровые упражнения. Игра «Пионербол».	1	
Лыжная подготовка - 19 ч.				
59	02.02	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения.	1	Физкультура на свежем воздухе, лыжная подготовка, поворот переступанием, передвижение ступающим шагом,
60	04.02	Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	

61	06.02	Ступающий и скользящий шаг с палками и без палок.	1	передвижение скользящим шагом, спуск с уклона, подъём ступающим шагом и лесенкой, торможение плугом.
62	09.02	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	
63	11.02	Повороты переступанием вокруг носков и пяток.	1	
64	13.02	Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	1	
65	16.02	Техника спусков со склона в средней стойке. Повороты переступанием.	1	
66	18.02	Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуски на склоне.	1	
67	20.02	Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе.	1	
68	25.02	Попеременный двухшажный ход с палками. Оценка выполнения.	1	
69	27.02	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Эстафеты.	1	
70	01.03	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	
71	03.03	Подъем «лесенкой» или «елочкой». Оценка выполнения. Игры.	1	
72	05.03	Игры и эстафеты. Игра «Быстрый лыжник».	1	
73	10.03	Одновременный одношажный или двухшажный ход. Оценка выполнения.	1	
74	12.03	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов.	1	
75	15.03	Контрольное прохождение дистанции 1-2 км.	1	
76	17.03	Игры и эстафеты с катанием на лыжах.	1	
77	19.03	Урок-игра «Спортсмены». Подведение итогов.	1	
Подвижные игры – 13 ч.				
78	31.03	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал - садись».	1	Правила безопасности при беге, прыжках, метании; комплекс упражнений; ведение мяча на месте и в движении, передачи двумя руками от груди.
80	02.04	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игра «Мяч среднему».	1	
81	05.04	Броски мяча в цель (щит), по кольцу с близкого расстояния.	1	
82	07.04	Броски по мячу после передачи. Игра «Борьба за мяч».	1	
83	09.04	Броски по кольцу после ведения и остановки. Игра «Мяч капитану».	1	
84	12.04	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1	

85	14.04	Ловля и передача мяча в парах, тройках и по кругу. Игра «Мяч ловцу».	1	
86	16.04	Различные упражнения и игры на технику владения б/мячом.	1	
87	19.04	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра «Борьба за мяч».	1	
88	21.04	Эстафеты с элементами игры баскетбол.	1	
89	23.04	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	
90	26.04	Правила соревнований. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	
91	28.04	Мониторинг физической подготовленности.	1	
		Легкая атлетика – 11 ч.		
92	30.04	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Ходьба, бег, прыжки.	1	
93	05.05	Упражнения на технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и метания малого мяча.	1	
94	10.05	Оценка техники выполнения прыжка в высоту с разбега.	1	
95	12.05	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1	
96	14.05	Эстафетный бег с передачей по этапам.	1	
97	17.05	Бег 1000 м на результат.	1	
98	19.05	Кросс. Преодоление полосы препятствий.	1	
99	21.05	Теоретическое тестирование «Основы физической культуры».	1	
100	24.05	Урок – игра спортсмены.	1	
101	26.05	Игра «Путешествие в Спортландию».	1	
102	28.05	Игры и эстафеты на свежем воздухе. Подведение итогов за год.	1	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
4 класс (102 часа) на 2017 - 2018 учебный год

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
Легкая атлетика - 13 ч.				
1	01.09	Вводный. Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Влияние л/а на организм школьника.	1	Техника безопасности, снаряд, инвентарь; колонна, шеренга, размыкание, смыкание, приставные шаги, строевые команды: «Марш», «Стой», «Нале-во», «Напра-во»; метание в цель, прыжки с места и с разбега
2	02.09	Бег и ходьба с изменением частоты шага. Высокий старт.	1	
3	03.09	Бег 30м, техника финиширования. Эстафетный бег.	1	
4	08.09	Бег в медленном темпе. Прыжки в длину.	1	
5	09.09	Бег на средние дистанции. Бег 500м.	1	

6	10.09	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		
7	12.09	Резервный урок. Обобщение изученного материала. День Здоровья. Игры и эстафеты.	1		
8	15.09	Мониторинг физической подготовленности.	1		
9	16.09	Кроссовая подготовка. Техника метания мяча.	1		
10	17.09	Бег 1000 м на результат. Влияние бега на здоровье.	1		
11	22.09	Преодоление препятствий. Челночный бег 3×10 м. (тест)	1		
12	23.09	Кросс. Метание мяча в цель. Правила соревнований в метании.	1		
13	24.09	Правила соревнований в беге и прыжках. Игры и эстафеты.	1		
Подвижные игры – 15 ч.					
14	29.09	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. История возникновения баскетбола.	1		Основная стойка, основные положения рук, комплекс упражнений, правила игры, броски мяча, ловля мяча, передачи мяча, ведение мяча.
15	30.09	Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча на месте.	1		
16	01.10	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах и по кругу.	1		
17	06.10	Бросок мяча двумя руками от груди и головы на месте. Игра «Пустое место».	1		
18	07.10	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Попади в мяч».	1		
19	08.10	Оценка техники стойки и передвижений игроков. Эстафеты с б/мячом.	1		
20	13.10	Ведение мяча правой и левой рукой в средней стойке. Игры.	1		
21	14.10	Оценка техники ведения мяча шагом.	1		
22	15.10	Игровые упражнения. Игры с б/мячом.	1		
23	20.10	Волейбол. Теоретические сведения. Игры с в/мячом.	1		
24	21.10	Стойки и передвижения игрока. Техника владения в/мячом.	1		

25	22.10	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1	
26	27.10	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра «Два лагеря».	1	
27	28.10	Нижняя прямая подача. Игра «Два лагеря».	1	
28	29.10	Игровые упражнения. Игры. Подведение итогов.	1	
Гимнастика – 14 ч.				
29	10.11	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Строевая подготовка.	1	Размыкание и смыкание, перестроение, комплекс упражнений, лазание, подлезание, перелезание, кувырок вперед, кувырок в сторону, 2-3 кувырка вперед слитно, полоса препятствий. Утренняя гимнастика, двигательный режим, передвижение противходом и змейкой, размыкание и смыкание, приставные шаги, перестроение, акробатика, кувырок, стойка, лазание, группировка.
30	11.11	Акробатика. Перекаты, кувырки вперед, стойка на лопатках.	1	
31	12.11	Техника выполнения элементов: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках.	1	
32	17.11	Техника выполнения равновесий, «моста» из положения лежа.	1	
33	18.11	Составление акробатической комбинации, упражнения на гибкость.	1	
34	19.11	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из изученных элементов.	1	
35	24.11	Опорный прыжок и упражнения со скакалкой.	1	
36	25.11	Техника выполнения опорного прыжка и лазания по канату.	1	
37	26.11	Опорный прыжок. Прыжки через скакалку (тест).	1	
38	01.12	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1	
39	02.12	Упражнения на гимнастической стенке и лазание по канату.	1	
40	03.12	Оценка техники выполнения лазания по канату.	1	
41	08.12	Оценка выполнения: подтягивание на перекладине (м), поднимание ног в висе (д).	1	
42	09.12	Игры и эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.	1	
Подвижные игры – 7 ч.				
43	10.12	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах и шагом.	1	Основная стойка, основные положения рук, комплекс упражнений, правила игры, броски мяча, ловля мяча, передачи
44	15.12	Ведение мяча с изменением скорости и передачи	1	

		различным способом.		мяча, ведение мяча.
45	16.12	Урок – школа мяча.	1	
46	17.12	Оценка техники ловли и передачи мяча. Игра «Мяч капитану».	1	
47	22.12	Правила игры. Игра в мини-баскетбол.	1	
48	23.12	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол.	1	
49	24.12	Игры и эстафеты с элементами гимнастики и баскетбола. Подведение итогов.	1	
Подвижные игры – 9 ч.				
50	12.01	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках. Эстафеты.	1	Правила безопасности при беге, прыжках, метании; комплекс упражнений; ведение мяча на месте и в движении, передачи двумя руками от груди.
51	13.01	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	1	
52	14.01	Подача мяча. Игра «Перестрелка».	1	
53	19.01	Прием мяча после подачи. Игра «Пионербол».	1	
54	20.01	Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	1	
55	21.01	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.	1	
56	26.01	Игры «Перестрелка» и «Два лагеря».	1	
57	27.01	Сочетание приемов: перемещение, прием, передача в игровых действиях.	1	
58	28.01	Игровые упражнения. Игра «Пионербол».	1	
Лыжная подготовка-19 ч.				
59	02.02	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения.	1	Физкультура на свежем воздухе, лыжная подготовка, поворот переступанием, передвижение ступающим шагом, передвижение скользящим шагом, спуск с уклона, подъём ступающим шагом и лесенкой, торможение плугом.
60	03.02	Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	
61	04.02	Ступающий и скользящий шаг с палками и без палок.	1	
62	09.02	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	
63	10.02	Повороты переступанием вокруг носков и пяток.	1	
64	11.02	Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	1	

65	16.02	Техника спусков со склона в средней стойке. Повороты переступанием.	1		
66	17.02	Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуски на склоне.	1		
67	18.02	Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе.	1		
68	24.02	Попеременный двухшажный ход с палками. Оценка выполнения.	1		
69	25.02	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Эстафеты.	1		
70	01.03	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1		
71	02.03	Подъем «лесенкой» или «елочкой». Оценка выполнения. Игры.	1		
72	03.03	Игры и эстафеты. Игра «Быстрый лыжник».	1		
73	15.03	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов.	1		
74	16.03	Контрольное прохождение дистанции 1-2 км.	1		
75	17.03	Урок-игра «Спортсмены». Подведение итогов.	1		
Подвижные игры – 13 ч.					
76	30.03	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал - садись».	1		Правила безопасности при беге, прыжках, метании; комплекс упражнений; ведение мяча на месте и в движении, передачи двумя руками от груди.
77	31.03	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игра «Мяч среднему».	1		
78	05.04	Броски мяча в цель (щит), по кольцу с близкого расстояния.	1		
79	06.04	Броски по мячу после передачи. Игра «Борьба за мяч».	1		
80	07.04	Броски по кольцу после ведения и остановки. Игра «Мяч капитану».	1		
81	12.04	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1		
82	13.04	Ловля и передача мяча в парах, тройках и по кругу. Игра «Мяч ловцу».	1		
83	14.04	Различные упражнения и игры на технику владения б/мячом.	1		
84	19.04	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра	1		

		«Борьба за мяч».		
85	20.04	Эстафеты с элементами игры баскетбол.	1	
86	21.04	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	
87	26.04	Правила соревнований. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	
88	27.04	Мониторинг физической подготовленности.	1	
Легкая атлетика – 13 ч.				
89	28.04	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Ходьба, бег, прыжки.	1	Правила дыхания при ходьбе и беге, ходьба в приседе и полуприседе, прыжки в шаге, многоскоки, прыжки в длину и в высоту с разбега, метание в цель и на дальность.
90	04.05	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	
91	05.05	Упражнения на технику прыжка в высоту и метания мяча.	1	
92	10.05	Оценка техники выполнения прыжка в высоту с разбега.	1	
93	11.05	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30 м.		
94	12.05	Эстафетный бег с передачей по этапам.	1	
95	17.05	Бег 1000 м на результат.	1	
96	18.05	Кросс. Преодоление полосы препятствий.	1	
97	19.05	Теоретическое тестирование «Основы физической культуры».	1	
98	24.05	Урок – игра спортсмены.	1	
99	25.05	Игра «Путешествие в Спортландию».	1	
100	26.05	Игры и эстафеты на свежем воздухе. Подведение итогов за год.	1	
Резервные уроки				
101	декабрь	Обобщение изученного материала. Турнир по мини-футболу.	1	
102	апрель	Обобщение изученного материала. Турнир по «Пионерболу».	1	

**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	Уровень
-------------	---------

упражнения	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 закаляющих 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 закаляющие 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 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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
Физическая культура 1-2 класс: учебник для общеобразовательных учреждений /Т. В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н. В. Полянская, С.С. Петров.- М.- Вентана-Граф, 2014.- 96с.	Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов]. М.: Просвещение, 2010 — 191 с. — (Стандарты второго поколения).— ISBN 978-5-09-023009-4.
Физическая культура: 3 - 4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров –М.: Вентана-Граф, 2014 г.- 112с.	Примерные программы начального общего образования. В 2 ч. Ч 2, - М.: Просвещение 2008. – 232 с. – (Стандарты второго поколения).— ISBN 978-5-09-020462-0.

	<p>Программа начального общего образования учебного предмета - «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.)</p> <p>Физическая культура: программа 1-4 классы, Т. В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н. В.Полянская, С.С. Петров - М.: Вентана-Граф, 2012.-48с.</p>
	<p>Физическая культура: тематическое планирование 1- 4 классы/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана - Граф, 2012г.</p>

Учебный предмет	Видеофильмы	Цифровые образовательные ресурсы	Ресурсы Интернета	Спортивный инвентарь и оборудование
Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> - Баскетбол - Плавание 	<ul style="list-style-type: none"> - CD «Организация спортивной работы в школе» – издательство Учитель 2010. - CD «История Спорта». - CD «Физическая культура 1-11 классы» - издательство Учитель 2010. 	<ul style="list-style-type: none"> http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart/; http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/; http://school-collection.edu.ru/ 	<ul style="list-style-type: none"> Стенка гимнастическая - Г Бревно (скамейка) гимнастическая – Г Козел гимнастический – Г Конь гимнастический – Г Перекладина (нестандартная) – Г Канат для лазания с механизмом крепления -Г Скамейка гимнастическая – Г Мост гимнастический подкидной – Г Коврик гимнастический - Г Гимнастические маты – Г Мяч малый (теннисный) – Г Мяч гимнастический - Г

				Скакалка гимнастическая – Г Палка гимнастическая – Г Сетка для переноса мячей – Д Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д Мячи баскетбольные - Г Мячи волейбольные - Г Сетка волейбольная – Д Стойки волейбольные – Д Мячи футбольные – Г Аптечка медицинская – Д Спортивный зал – игровой Секундомер – Д Измерительная лента - Д
--	--	--	--	---

Д – демонстрационный экземпляр

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.