

Санкт-Петербург
2019

Пояснительная записка

Программа составлена на 66 часов в расчёте на 34 учебные недели, 2 часов в неделю. Объём часов данного курса соответствует Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью.

В соответствии с социально - экономическими потребностями дальнейшего развития современного общества и исходя из сущности начального общего образования, **целью** физического воспитания в школе является создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- Воспитание морально – волевых и нравственных качеств личности (дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений).
- Формирование специальных физкультурных знаний (знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья);
- Воспитание физических качеств, координационные и кондиционные способности;
- Приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- Формирование двигательных умений и навыков и их использование в практической деятельности.
- **укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **формирование** общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- **развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Содержание тем учебного курса

Программа состоит из трех разделов: «Основы знаний о физической культуре»; «Способы двигательной активности»; «Физическое совершенствование». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на

активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья обучающихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направлению согласуются с соответствующим видом спорта. В отличие от других программ по физическому воспитанию, в настоящей программе наибольшее количество часов отводится на подвижные игры. Подвижные игры являются неизменным средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, на развитие его разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений. На их основе формируются способы физкультурной и спортивной деятельности. В первых классах подвижные игры и игровые задания проводятся на каждом уроке.

Для повышения двигательной активности и формирования положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

- **Здоровье сберегающие технологии** – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно – воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- **Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение** – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- **Информационно – коммуникационные технологии** – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

- **образовательно – познавательной** направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;
- **образовательно – предметной** направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- **образовательно – тренировочной** направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Заперщенное движение», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Два мороза», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Кот и мыши», «Пустое место», «Салки на болоте», «Зайцы в огороде», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Плавание

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна, упражнения на всплытие, лежание и скольжение; упражнения на согласование рук и ног. Проплытие учебных дистанций произвольным способом.

Планируемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Требования к уровню подготовки обучающихся

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

- **знать:**
 - 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).

Примерное распределение программного материала

Разделы программы	1-й класс
Знания о физической культуре	2 ч.
Способы физкультурной деятельности	2 ч.
Легкая атлетика	18 ч.
Гимнастика с основами акробатики	20 ч.
Подвижные игры	24 ч.
Плавание	33 ч.
Итого: 99 ч.	99 ч.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего 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;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные:

- Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме
- Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
- Формирование действия моделирования
- Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
- Осознание важности физических
- нагрузки для развития основных физических качеств.
- Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
- Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
- Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные:

- Участвовать в диалоге на уроке
- Умение слушать и понимать других
- Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
- Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
- Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

Регулятивные:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления

- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Способы организации рабочего места.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
- Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
- Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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					

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 1 – 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.

Учебно-методический комплект

- 1 Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учебное пособие – М., 1982г.
- 2 Васильева М.И., Гордияш И.А. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе, издательство «Учитель», - М., 2007 г.
- 3 Васильева М.И. (и др.) Физическая культура. 1-11 классы. – Волгоград: Учитель, 2010
- 4 Грачев, О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ О.К. Грачев. – М.: ИКЦ «МарТ», 2005. 464 с.
- 5 Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высшего педагогического учебного заведения / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 464 с
- 6 Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. педагогических вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 160 с.
- 7 Коваленко В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1 – 4 классы: методические рекомендации, практические материалы, 2-е издание – М., 2004 г.
- 8 Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник/ А.М. Максименко.- М.: Физическая культура, 2005. - 544с. - УМО. - 18ВМ 5-9746-0029-0.
- 9 Матвеев А.П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. – М., 2000
- 10 Матвеев А.П. и др. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. – М., 2001
- 11 Матвеев А.П. Физическая культура: Начальные классы. Программы общеобразовательных учреждений
- 12 Матвеев А.П.. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. – М., 2002

- 13 Матвеев А.П.. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. – М., 2002
- 14 Матвеев А.П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2002
- 15 Муравьев, В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей младшего школьного возраста: методическое пособие – М., 2004 г.
- 16 Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе: Методическое пособие/ В.В. Осинцев. – М.: Владос – Пресс, 2001. – 272 с.
- 17 Подвижные игры. Практический материал: учеб, пособие/ Л.В. Былеева, И.М. Короткое и др. - М.: ТВТ Дивизион, 2005. - 280с.
- 18 Спортивные игры: Учеб. для студ. вузов / Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова - М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 520 с.
- 19 Ура, физкультура!: учебник для учащихся 1 класса четырехлетней начальной школы/ Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев – 2-е издание – М.: Просвещение, 1997 г.
- 20 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. / Ж.К. Холодов; Кузнецов В.С. - М.: Академия, 2003, 2007. - 408 с. - (Высшее образование). – Министерство образования.

Календарно-тематическое планирование

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

Раздел программы	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Основы знаний о физической культуре	2	2			
Способы двигательной деятельности	2	2			
Основы л/атлетики	18	6			10
Гимнастика	20		13	8	
Подвижные игры на материале спортивных игр	24	6	3	10	6
Плавание	33	8	8	9	8
Итого:	99	24	24	27	24

Тематическое планирование 1 класс

Общее количество часов на 2019-2020 уч. год – 99 часов

Общее кол-во часов на 1 четверть – 16 часов + 8ч.

на 2 четверть – 16 часов + 8 ч.

на 3 четверть – 18 часов + 9ч.

на 4 четверть – 16 часов + 8 ч.

№ урока	Тема урока	Количество часов	Предметные результаты
1 четверть –16 часов, плавание – 8 часов, итого 24 часов			
Раздел: «основы знаний о физической культуре». 2 часа			
1	<u>Понятие о физической культуре.</u> Введение в физкультуру. ТБ на уроках, правила поведения.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
2	Требования к спортивной одежде. Строевые упражнения.	1	
1.	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию.	1	
Раздел: «Способы двигательной деятельности». 2 часа			
3	Осанка и здоровье. Безопасность на уроках ФК.	1	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
4	Зарядка школьника.	1	
2.	Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну бассейна - ходьба, бег, прыжки, контрастные упражнения (руками и ногами).	1	
Раздел «легкая атлетика». 8 часов.			
5	Бег. беговые упражнения.	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых
6	Бег. беговые упражнения.	1	

3.	Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну бассейна - ходьба, бег, прыжки, контрастные упражнения (руками и ногами).	1	упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.
7	Бег. беговые упражнения.	1	
8	Бег. беговые упражнения.	1	
4.	Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружения. Игры на воде.	1	
9	Прыжки.	1	
10	Прыжки.	1	
5.	Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружения. Игры на воде.	1	
11	Прыжки.	1	
12	Прыжки.	1	
6.	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (погружение, всплытие ("поплавок" и "медуза")). Игры на воде.	1	
Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики». 6 часов.			
13	Подвижные игры с бегом. «К своим флажкам», «Третий лишний».	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
14	Подвижные игры с бегом. «Пятнашки», «Быстро по местам».	1	
7.	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (погружение, всплытие ("поплавок" и "медуза")). Игры на воде.	1	
15	Подвижные игры с бегом. «Салки-догонялки», «Охотники и утки».	1	
16	Подвижные игры с прыжками	1	
8.	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (всплытие, лежание на груди ("стрелочка" и "звездочка")). Игры на воде.	1	
2 четверть – 16 часов, плавание – 8 часов, итого - 24 час			
17	Подвижные игры с прыжками	1	
18	Подвижные игры с прыжками	1	

9.	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (всплытие, лежание на груди ("стрелочка" и "звездочка")). Игры на воде.	1	
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». 14 часов.			
19	Построение в 2 круга, в 2-4 колонны. Повторить ТБ на уроках ФК.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
20	Построение в 2 круга, в 2-4 колонны.	1	
10.	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (лежание на груди и на спине ("стрелочка" и "звездочка")). Игры на воде.	1	
21	Построение в 2 круга, в 2-4 колонны.	1	
22	Упоры и висы на низкой перекладине.	1	
11.	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (лежание на груди и на спине ("стрелочка" и "звездочка")). Игры на воде.	1	
23	Упоры и висы на низкой перекладине.	1	
24	Упоры и висы на низкой перекладине.	1	
12.	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (лежание на груди и на спине ("стрелочка" и "звездочка")). Игры на воде.	1	
25	Лазание по гимнастической стенке.	1	
26	Лазание по гимнастической стенке.	1	
13.	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (лежание на груди и на спине ("стрелочка" и "звездочка")). Игры на воде.	1	
27	Лазание по гимнастической стенке.	1	
28	Лазание и перелазание.	1	
14.	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (упражнения на дыхание) Обучение технике движения ногами кролем на спине (у неподвижной опоры)	1	
29	Лазание и перелазание.	1	

30	Лазание и перелазание.	1	
15.	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (упражнения на дыхание) Обучение технике движения ногами кролем на спине (у неподвижной опоры)	1	
31	Лазание и перелазание.	1	
32	Лазание и перелазание.	1	
16.	Обобщение по изученным подготовительным упражнениям по освоению в водной среде. Игры на воде.	1	
3 четверть – 18 часов, плавание – 9 часов, итого – 27 часов			
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». 6 часов.			
33	Группировки.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
34	Группировки.	1	
17.	Обобщение по изученным подготовительным упражнениям по освоению в водной среде. Игры на воде.	1	
35	Группировки.	1	
36	Перекаты вперед, назад. Размыкание и смыкание приставным шагом.	1	
18.	Кроль на спине. Кроль на груди. Обучение технике движения ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой.	1	
37	Перекаты вперед, назад. Размыкание и смыкание приставным шагом.	1	
38	Перекаты вперед, назад. Размыкание и смыкание приставным шагом.	1	
19.	Кроль на спине. Кроль на груди. Обучение технике движения ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой.	1	
Раздел: «Подвижные игры на материале гимнастики». 6 часов.			
39	Подвижные игры «Бой петухов», «Тройка».	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
40	Подвижные игры «Раки», «Совушка».	1	
20.	Кроль на спине. Кроль на груди. Обучение технике движения ногами у неподвижной опоры и с подвижной	1	

	опорой.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
41	Подвижные игры «Море волнуется»,	1		
42	Подвижные игры «Удержись на месте».	1		
21.	Кроль на спине. Кроль на груди. Обучение технике движения ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой.	1		
43	Подвижные игры «Не дай обручу упасть», «Пробеги под скакалкой».	1		
44	Подвижные игры «Бег со скакалкой», «Прыжки с подбрасыванием мяча».	1		
22.	Кроль на спине. Обучение технике движения руками и согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой). Кроль на груди. Обучение движениям ног (с подвижной опорой).	1		
Раздел : «Подвижные игры на материале спортивных игр». 6 часов.				
45	Подвижные игры «Точная передача», «Охотники и утки».	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
46	Подвижные игры «Вышибала», «Мяч капитанам».	1		
23.	Кроль на спине. Обучение технике движения руками и согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой). Кроль на груди. Обучение движениям ног (с подвижной опорой).	1		
47	Подвижные игры «Выстрел в небо», «Брось-поймай».	1		
48	Подвижные игры «Достань мяч», ведение мяча правой и левой ногой.	1		
24.	Кроль на спине. Обучение технике движения руками и согласование движений рук, ног и дыхания (без опоры).	1		
49	Подвижные игры «Перестрелка».	1		
50	Эстафета с мячом.	1		
25.	Кроль на спине. Обучение технике движения руками и согласование движений рук, ног и дыхания (без опоры).	1		
4 четверть – 16 часов, плавание – 8 часов, итого – 24 часа				
Раздел: «Легкая атлетика». 10 часов				
51	Броски мяча (1 кг) на дальность обеими руками из-за головы, от груди	1	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	
52	Броски мяча (1 кг) на дальность обеими руками из-за головы, от груди	1		
26.	Кроль на груди. Обучение движениям ног (с подвижной опорой и без опоры). Игры на воде.	1		

53	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте.	1	<i>Описывать</i> технику метания малого мяча. <i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
54	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте.	1	
27.	Кроль на груди. Обучение движениям ног (с подвижной опорой и без опоры). Игры на воде.	1	
55	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в вертикальную цель.	1	
56	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	
28.	Кроль на груди. Обучение технике движения ногами и руками.	1	
57	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	
58	Губернаторские состязания.	1	
29.	Кроль на груди. Обучение технике движения ногами и руками.	1	
59	Губернаторские состязания.	1	
60	Губернаторские состязания.	1	
30.	Кроль на груди. Обучение технике согласования движений ног и рук.	1	
Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики». 6 часов.			
61	Подвижные игры с мячом «Точно в цель»	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
62	Подвижные игры с мячом «Кто дальше?»	1	
31.	Кроль на груди. Обучение технике согласования движений ног и рук.	1	
63	Подвижные игры с мячом «Быстрый мяч».	1	
64	Эстафеты с прыжками, бегом, лазанием. Подведение итогов года.	1	
32.	Кроль на груди. Обучение технике согласования движений ног и рук.	1	
65	Эстафеты с инвентарем (мяч, обруч, кегли, скакалки)	1	
66	Игра «мяч в ворота».	1	
33.	Выполнение нормативного контроля. Игры на воде.	1	

