

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №179
Калининского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей №179 протокол № _____ от « ____ » _____ 2017 г.

Рассмотрена педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол № _____ от « ____ » _____ 2017 г.

«Утверждаю» _____
Директор
ГБОУ лицей №179
Л. А. Батова
Приказ № _____
От « ____ » _____ 2017 г.

Рабочая программа
по физической культуре для 1 класса

Учитель физической культуры
Турецкова Ксения Сергеевна

2017-2018 учебный год

**Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре для учащихся
1 класса**

Сведения о программе

Рабочая программа соответствует следующим документам:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (*утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897*);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”;
4. Учебный план ГБОУ лицей №179 Калининского района г. Санкт-Петербурга на 2017-2018 учебный год.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» в начальной школе является обязательным 99 часов в 1 классе в год.

В учебном плане лицея 179 на 2017/18 учебный год на предмет «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю.

Календарно-тематическое планирование в рабочих программах для каждого класса скорректировано в соответствии с годовым календарным графиком работы лицея 179 на 2017/18 учебный год.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учебно-методический комплекс

Учебник: Физическая культура 1 класс, «Просвещение», 2017 год

Автор: А.П. Матвеев и М.В. Малыгина

Программы по физической культуре для начального общего образования 1-4 классы, под редакцией А.П. Матвеева, Москва, «Просвещение», 2013 год, Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки», «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

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 ее 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 следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 1 класс

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	66
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Подвижные игры	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	18
1.5	Лыжная подготовка	14
2	Вариативная часть	33
2.1	Ритмическая гимнастика	33
	Итого:	99

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик 1 класса научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

– характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

– раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

– организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

ученик 1 класса получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Нормативные требования по уровню физической подготовленности учащихся 1 класса

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	Достать пол ладонями	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Достать пол ладонями	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					

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные

физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Мини-футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Мини-баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Мини-лапта: подводящие упражнения для обучения подаче мяча сверху; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Лаптена», «Салки с мячом».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование
по физической культуре для учащихся 1 класса

№ п/п	№ урок а в разд еле	Тема урока	УУД	Дата проведе ния урока	
Раздел 2 - легкая атлетика, раздел 3 – подвижные игры, раздел 6 – ритмическая гимнастика					
1	1.1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, подвижные игры). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	<p>Предметные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; • изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; • оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения; • организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности; • организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; • характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств; • взаимодействие со сверстниками по 		
2	6.1	Элементы музыкальной грамоты			
3	2.2	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам».			
4	2.3	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств			
5	6.2	Музыкально-ритмические упражнения: упражнения, развивающие чувство ритма; слушание музыки.			
6	2.4	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.			
7	2.5	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорости бега.			
8	6.3	Музыкально-ритмические упражнения: распевание, пение; музыкально-ритмические движения (хоровод, игры)			
9	2.6	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»			
10	2.7	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.			
11	6.4	Построения			
12	2.8	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.			
13	2.9	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.			
14	6.5	Перестроения			
15	3.1	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.			

16	3.2	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	<p>правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> • объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; • подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; • выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; • выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; 	
17	6.6	Слушание музыки		
18	3.3	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).		
19	3.4	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).		
20	6.7	Гимнастика: повороты, наклоны, вращения, прыжки		
21	3.5	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).		
22	3.6	Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».		
23	6.8	Гимнастика: движения стоя, сидя, лёжа, танцевальные элементы		
24	3.7	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».		
25	3.8	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». Подведение итогов первой четверти.		
26	6.9	Элементы классического танца-плие, батман тандю, ролеве		
27	1.2	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	<p>Метапредметные УУД:</p> <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. <p>Регулятивные и коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор 	
28	6.10	Элементы классического танца гранд батман, гранд плие, ронд		
29	4.1	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка».		
30	4.2	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка».		
31	6.11	Позиции ног, поклон		
32	4.3	Совершенствование техники группировки, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка».		
33	4.4	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».		
34	6.12	Танцевальный шаг.		
35	4.5	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».		
36	4.6	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».		

37	6.13	Элементы Народно - сценического танца. Ходьба с координацией рук, ног	<p>способов их исправления;</p> <ul style="list-style-type: none"> • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. 	
38	4.7	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».		
39	4.8	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».		
40	6.14	Элементы Народно-сценического танца. Народный шаркающий ход. Переменный шаг на всей стопе		
42	4.9	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».		
43	4.10	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».		
44	6.15	Элементы Народно - сценического танца. Боковой ход (припадание). Повороты на месте		
45	4.11	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.		
46	4.12	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».		
47	6.16	Элементы Народно - сценического танца. Дробный ход. Боковое движение с отскоком и выносом ноги на каблук.		
48	1.3	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).		

Раздел 5 - лыжная подготовка, раздел 3 – подвижные игры

49	1.4	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение. Техника безопасности при занятиях на лыжах.	<p>Метапредметные УУД:</p> <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с 	
50	6.17	Детские бальные танцы		
51	5.1	Лыжная строевая подготовка. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.		
52	5.2	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.		
53	6.18	Народные танцы.		
54	5.3	Передвижение скользящим шагом. Игры на свежем воздухе.		
55	5.4	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».		

56	6.19	Народные танцы. Ходьба с остановкой на пятках, на носках.	<p>ними общего языка и общих интересов.</p> <p>Регулятивные и коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. 	
57	5.5	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		
58	5.6	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».		
59	6.20	Образные танцы: танцевальная композиция «Мяу»		
60	4.6	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».		
61	5.7	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».		
62	6.21	Образные танцы: танцевальная композиция «Веселая прогулка»		
63	5.8	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		
64	6.22	Подскоки с переменным шагом. Прыжки со скакалкой.		
65	5.9	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		
66	5.10	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.		
67	6.23	Образные танцы: танцевальная композиция «Раз ладошка, два ладошка»		
68	5.11	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».		
69	4.13	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».		
70	6.24	Постановка танцевальной композиции «Лягушки».		
71	4.14	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств.		
72	4.15	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.		
73	6.25	Постановка танцевальной композиции «Сбор ягод».		
74	4.16	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств.		
75	4.17	Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».		
76	6.26	Импровизация.		

Раздел 2 - легкая атлетика, раздел 3 – подвижные игры			
77	1.5	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	<p>Метапредметные УУД:</p> <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. <p>Регулятивные и коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
78	2.10	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Ловишка».	
79	6.27	Игровые этюды. «Танец кукол»	
80	2.11	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	
81	2.12	«Челночный» бег. Прыжки в длину с разбега.	
82	6.28	Игровые этюды «Колесики»	
83	2.13	Встречная эстафета. Метание теннисного мяча на дальность.	
84	2.14	Метание на дальность.	
85	6.29	Игровые этюды «Веселые зверята»	
86	2.15	Кроссовая подготовка.	
87	3.9	Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». ОРУ.	
88	6.30	Импровизация	
89	3.10	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	
90	3.11	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	
91	6.31	Музыкально - танцевальные игры.	
92	3.12	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	
93	6.32	«Парный танец».	
94	3.13	Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	
95	3.14	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	
96	6.33	«Танцуем вместе».	
97	3.15	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
98	1.6	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Подведение итогов учебного года.	
99	1.12	Итоговое занятие. Задание на лето	

Перечень литературы для учителей

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
2. Физическая культура. 1-11 классы. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений; Дрофа - Москва, 2010.
3. Андржеевская Ирина Физкультминутки. 50 упражнений для начальной школы; Вита-Пресс - Москва, 2012.
4. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям; Феникс - Москва, 2009.
5. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы; ИД "Белый Ветер" - Москва,
6. Верхлин Виктор, Воронцов Кирилл Физическая культура. 1-4 классы. Входные и итоговые проверочные работы; ВАКО – Москва.
7. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2012.
8. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре; ВАКО - Москва, 2012.
9. Ковалько В. И. Школа физкультминуток. 1-4 классы; ВАКО - Москва, 2013.
10. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Физическая культура. 1- 4 классы. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы; Просвещение – Москва.
11. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011.
12. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол; Просвещение - Москва, 2011.
13. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва.
14. Маханева М. Д. С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие; Сфера - Москва, 2009.
15. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва.
16. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет; АСТ, Астрель - Москва, 2011.
17. Погадаев Г. И. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (плакат); Дрофа - Москва, 2010.
18. Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы; Дрофа - Москва.
19. Правдов М. А. Уроки физической культуры. 1-4 классы; Илекса - Москва, 2009.
20. Реутский С. В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы,

растущие вместе с детьми; Речь, Образовательные проекты, Сфера - Москва, 2009.

21. Ашмарин Б.А. «Теория и методика ФК» – М., 1990
22. Булгакова И.Ж. «Плавание в пионерском лагере» – М., ФиС, 1989
23. Булгакова И.Ж. «Плавание» – М., 1984
24. Гончар И.Л. «Плавание» – Минск, 1994
25. Дожников И.И. «Поурочные планы, Физкультура» – М., 2004
26. Дулинец В.В., Тихонов А.И. «Подготовка пловцов-подводников» – М.: ДОСААФ, 1966
27. Каменев Д.А. «Плавание» – М., 1997
28. Кардамонова И.И. «Плавание», 2001
29. Крпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения» – М., 2006
30. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. «Плавание. Программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва» Государственный Комитет РФ по физической культуре и спорту. – М., 2004
31. Кулагина И.Ю. «Возрастная психология» - М., 1996
32. Лях В.И. «Двигательные особенности школьников» – М., 2000
33. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» – М., 2007
34. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Физическое воспитание 10-11 кл.» – М., 2006
35. Лях В.И. Мейксон Г.Б. «Физическое воспитание 5-7 кл.» – М., 1997
36. Макаренко Л.П. «Юный пловец» – М., ФиС, 1983
37. Мамедов К.Р. «Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп» – Волгоград, 2007
38. Матвеев А.Л. «Программа образовательных учреждений по физической культуре 1-4 и 5-11 классов» – М., 2006
39. Мейксон Г.Б. «Оценка техники движений на уроках ФК», 1975
40. Мотылянская Р.Е. «Плавание – спорт юных» – М., 1976
41. Мрыхин Р.П. «Я учусь плавать» – Ростов, 2001
42. Мюллер З. «Неотложная помощь» – М.: Медпресс-информ, 2005
43. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ – М., 2006
44. Платонов В.И. «Тренировка пловцов высокого класса», 1985.

Список литературы для учащихся

1. Коростелёв Н. Б. 50 уроков здоровья. — М.: Дет. лит. 1991.
2. Москвина М. А. Приключения Олимпионика. —М.: Дет. лит. 1994.
3. Латохина Л. И. Хатха-йога для детей. — М.: Просвещение, 1993.
4. Семёнова И. И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. —М.И Педагогика, 1991.
5. Юдин Г. Главное чудо света. —М.: Дет. лит. 1991.