ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 291 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНА на методическом объединении учителей физической культуры протокол от 28 августа 2019 года № 1 Руководитель _____Н.В. Назаренко (подпись) (расшифровка Ф.И.О.)	**СОГЛАСОВАНА** Заместитель директора по учебной работе 29 августа 2019 года _____ И.Р. Калинина (подпись) (расшифровка Ф.И.О.)
ПРИНЯТА Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 291 протокол от **29 августа 2019 года № 1**	**УТВЕРЖДЕНА** приказом ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга **от 30 августа 2019 года № 478-од**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 1 КЛАССА
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД
(99 часа в год, 3 часа в неделю)

СОСТАВИТЕЛИ:

Учителя физической культуры: Емелина Т.Н., Кутина Ю.А., Медведев А.Н., Павлова Н.Н.

Санкт-Петербург
2019

Пояснительная записка

Нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
2. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы, утверждена Распоряжением Правительства РФ от 15.05.2013 № 792-р «О государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы».
3. Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации о внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» от 30 августа 2010 года №889 (введение 3-го часа физической культуры).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее - ФГОС начального общего образования).
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
7. Распоряжение Комитета по образования Правительства Санкт-Петербурга от 23.04.2019 № 1010-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующие основные общеобразовательные программы, в 2019-2020 учебном году».
8. Распоряжение Комитета по образования Правительства Санкт-Петербурга от 20.03.2019 № 796-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2019-2020 учебный год».
9. Приказ Минпросвещения России от 8 мая 2019 г. № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещений Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»
10. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
11. Положение о рабочей программе учебного предмета, дисциплины (модуля), элективного учебного предмета, элективного курса предпрофильной подготовки, курса внеурочной деятельности, дополнительного образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 291 Красносельского района Санкт-Петербурга.
12. Образовательная программа ГБОУ СОШ №291 на 2019-2020 учебный год.
13. Учебный план ГБОУ СОШ № 291 на 2019-2020 учебный год.
14. Рабочая программа по физической культуре, разработанная на основе программы «Физическая культура», автор В.И.Лях. Сборник «Рабочие программы «Физическая культура» предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 класс». Москва, Просвещение,

2016

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю.

В 1 классе 3 часа в неделю (2 часа в спортивном зале и 1 час в бассейне (плавание)), 33 учебных недели.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
- 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 принципов «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 личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Результаты освоения учебного предмета

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 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 учётом требований её 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:

Знания о физической культуре:

- риентироваться 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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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.
- *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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Содержание программного материала

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 1-4 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	**2**	**3**	**4**
1.	**Базовая часть**	***52***	**52**	**52**	**52**
1.1.	Подвижные игры	12	12	12	12
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
1.3.	Лёгкоатлетические упражнения	14	14	14	14
1.4.	Лыжная подготовка	14	14	14	14
1.5.	Плавание	**33**	**34**	**34**	**34**
2.	**Вариативная часть**	***14***	**16**	**16**	**16**
2.1.	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	6	8	8	8
2.2	Подвижные игры	2	2	2	2
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	2	2	2	2
2.4	Лёгкоатлетические упражнения	2	2	2	2
2.5	Лыжная подготовка	2	2	2	2
	Итого часов в год:	**99**	**102**	**102**	**102**

1 КЛАСС

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

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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 (стилизованные 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.

Лыжные подготовка

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

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», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»* [2]*;* игровые задания с использованием строевых упражнений типа: *«Становись — разойдись», «Смена мест».*

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», *«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 дольше прокатится», «На буксире».*

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Планируемые результаты:

Ученик научится:

- получит первоначальные представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- ***демонстрировать уровень физической подготовленности:***

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					

Ученик получит возможность научиться:

- *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки.*

Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год недель
	Учебные недели	**33**
1.	***Базовая часть***	***52***
1.1.	Подвижные игры	12
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.3.	Лёгкоатлетические упражнения	14
1.4.	Лыжная подготовка	14
	Плавание	**33**
2.	***Вариативная часть***	***14***
2.1.	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	6
2.2.	Подвижные игры	2
2.3.	Гимнастика с элементами акробатики	2
2.4.	Лёгкоатлетические упражнения	2

2.5.	Лыжная подготовка	2
	Всего часов:	**99**

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	8 9	7,1 6,8	7,0-6,0 6,7-5,7	5,4 5,1	7,3 7,0	7,2-6,2 6,9-5,6	5,6 5,3
2	Координация	Челночный бег 3×10 м/ с	8 9	0,4 10,2	10,0-9,5 9,9-9,3	9,1 8,8	11,2 10,8	10,7-10,1 10,3-9,7	9,7 9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	8 9	110 120	125-145 130-150	165 175	90 110	125-140 135-150	155 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	8 9	750 800	800-950 850-1000	1150 1200	550 600	650-850 700-900	950 1000
5	Гибкость	Наклон вперед	8 9	1 1	3-5 3-5	7,5 7,5	2 2	5-8 6-9	11,5 13,0
6	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	8 9	1 1	2-3 3-4	4 5	3 3	6-10 7-11	14 16

Учебно-методическое обеспечение:

- Учебник «Физическая культура 1-4 класс», И.В.Лях. Москва, Просвещение, 2015
- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2006 год;

- Авт. сос. А.И.Каинов и др. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгаград 2010 год;
- Стандарты. Физическая культура. М. 2010 год;
- Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона/ аат.-сост. М.И. Васильева. – Волгоград: Учитель, 2008.-183с.
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г.
- Физкультура: тематическое планирование по 2 и 3 часовой программам. 1-11 классы/ сост. К.Р. Мамедов.-Волгоград: Учитель, 2007.-63с.
- Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие/ В.Ю. Давыдов. – М.: Советский спорт, 2007.-140 с.
- Сборник нормативных документов. Физическая культура /сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. -4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2008. – 103с.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 1 класс, 66 часов
на 2019-2020 учебный год

№ урока	Тема урока	Дата
1	Бег на дистанцию до 30 м	02.09.2019-06.09.2019
2	Строевые упражнения; бег 30 м; прыжки в длину с места	02.09.2019-06.09.2019
3	Бег 30 м	09.09.2019-13.09.2019
4	Прыжки в длину с места	09.09.2019-13.09.2019
5	Челночный бег 3*10м	16.09.2019-20.09.2019
6	6 мин. Бег; п/и " По местам"	16.09.2019-20.09.2019
7	Строевые упражнения; тест на гибкость	23.09.2019-27.09.2019
8	Подтягивание; бег 4 мин.	23.09.2019-27.09.2019
9	Техника ловли мяча двумя руками	30.09.2019-

№ урока	Тема урока	Дата
		04.10.2019
10	Ловля и передача мяча	30.09.2019-04.10.2019
11	Ведение мяча на месте; метание в цель	07.10.2019-11.10.2019
12	Ловля и передача мяча; полоса препятствий	07.10.2019-11.10.2019
13	Ведение мяча на месте с передачей	14.10.2019-18.10.2019
14	Метание в цель; полоса препятствий	14.10.2019-18.10.2019
15	Полоса препятствий	21.10.2019-25.10.2019
16	Урок- игра. Эстафеты с предметами.	21.10.2019-25.10.2019
17	Строевые упражнения; п/и "Один за всех"	04.11.2019-08.11.2019
18	Урок- игра. п/и "Попади в обруч"	04.11.2019-08.11.2019
19	Гимнастика. Техника безопасности. Группировка " упор присев"	11.11.2019-15.11.2019
20	Группировка, разучить перекаты	11.11.2019-15.11.2019
21	Лазание по гимнастической стенке; перекаты в группировке	18.11.2019-22.11.2019
22	Прыжки через скакалку, перекаты	18.11.2019-22.11.2019
23	Прыжки через скакалку, упражнения в равновесии.	25.11.2019-29.11.2019
24	Лазание по наклонной скамейке, перекаты	25.11.2019-29.11.2019
25	Лазание по канату; перекаты лежа	02.12.2019-06.12.2019

№ урока	Тема урока	Дата
26	Лазание по канату; эстафеты с обручами	02.12.2019-06.12.2019
27	Полоса препятствий	09.12.2019-13.12.2019
28	Лазание по наклонной скамейке и канату. Бег 6 мин.	09.12.2019-13.12.2019
29	Лазание по канату, подтягивание	16.12.2019-20.12.2019
30	Прыжки в длину с места	16.12.2019-20.12.2019
31	Челночный бег 3*10м; п/и " Смена мест"	23.12.2019-27.12.2019
32	Урок- игра. Игры по выбору.	23.12.2019-27.12.2019
33	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Передвижение без палок.	13.01.2020-17.01.2020
34	Передвижение ступающим шагом.	13.01.2020-17.01.2020
35	Ступающий шаг.	20.01.2020-24.01.2020
36	Скользящий шаг, повороты на месте.	20.01.2020-24.01.2020
37	Скользящий шаг, ступающий шаг.	27.01.2020-31.01.2020
38	Косой подъем на склон. Движение рук во время скольжения.	27.01.2020-31.01.2020
39	Скользящий шаг с палками. Подъем и спуск.	10.02.2020-14.02.2020
40	Передвижение с палками. Падение.	10.02.2020-14.02.2020
41	Подъем и спуск на лыжах.	17.02.2020-21.02.2020
42	Скользящий шаг до 1000 м	17.02.2020-

№ урока	Тема урока	Дата
		21.02.2020
43	Спуск в низкой стойке, подъём.	24.02.2020-28.02.2020
44	Соревнования 500м	24.02.2020-28.02.2020
45	Зал. П/и: эстафеты с набивным мячом.	02.03.2020-06.03.2020
46	П/и: эстафеты с волейбольным мячами	02.03.2020-06.03.2020
47	Упражнения на профилактику плоскостопия	09.03.2020-13.03.3030
48	Прыжки через скакалку, салки.	09.03.2020-13.03.3030
49	Приёмы контроля за осанкой.	16.03.2020-20.03.2020
50	П/и со строевыми и гимнастическими упражнениями	16.03.2020-20.03.2020
51	Прыжки с прямого разбега; метание в цель	30.03.2020-03.04.2020
52	Прыжок в высоту, метание	30.03.2020-03.04.2020
53	Прыжок в высоту, метание	06.04.2020-10.04.2020
54	Перестроения; прыжки через скакалку	06.04.2020-10.04.2020
55	Прыжки в длину с разбега	13.04.2020-17.04.2020
56	Прыжки в длину, через скакалку	13.04.2020-17.04.2020
57	Полоса препятствий	20.04.2020-24.04.2020
58	Прыжки в длину с разбега	20.04.2020-24.04.2020

№ урока	Тема урока	Дата
59	Ведение мяча в движении	27.04.2020-01.05.2020
60	Челночный бег 3*1; круг, эстафета	27.04.2020-01.05.2020
61	Прыжок в длину с места.	04.05.2020-08.05.2020
62	Метание мяча на дальность с места	04.05.2020-08.05.2020
63	Бег с преодолением полосы препятствий. Эстафета до 30 м.	11.05.2020-15.05.2020
64	Бег 30 м; бег 6 мин. Перетягивание каната.	11.05.2020-15.05.2020
65	Эстафеты с передачей и ведением мяча.	18.05.2020-22.05.2020
66	Бег 1000 м без времени. Урок- игра.	18.05.2020-22.05.2020

Календарно-тематическое планирование физическая культура (плавание)

1 класс, 33 часа

на 2019-2020 учебный год

№	Тема урока	Дата
1	Теоретические сведения о гигиене пловца, меры безопасности в раздевалке, душе, на воде	02.09.2019-06.09.2019
2	Разучивание упражнений, удерживающих тело пловца на поверхности воды упражнений на дыхание и овладения ими	09.09.2019-13.09.2019
3	Разучивание подготовительных упражнений в воде: погружение скольжение упражнений на дыхание и овладения ими	16.09.2019-20.09.2019

№	Тема урока	Дата
4	Повторение подготовительных упражнений в воде: погружение, скольжение, упражнений на дыхание, сдача на оценку скольжения	23.09.2019-27.09.2019
5	Разучивание скольжения с движениями ног на спине и на груди, движения рук на спине и груди, упражнения на дыхание	30.09.2019-04.10.2019
6	Повторение скольжения с движениями ног на спине и на груди, движения рук на спине и груди, упражнения на дыхание	07.10.2019-11.10.2019
7	Повторение скольжения с движениями ног на спине и на груди, движения рук на спине и груди, упражнения на дыхание	14.10.2019-18.10.2019
8	Разучивание спадов в воду с бортика, повторение скольжения с движениями ног на спине и на груди, движения рук на спине и груди, упражнения на дыхание	21.10.2019-25.10.2019
9	Движение ног с плавательной доской на спине и на груди, упражнения на дыхание, повторение спадов в воду	04.11.2019-08.11.2019
10	Разучивание согласование движений рук и ног на груди и на спине	11.11.2019-15.11.2019
11	Повторение согласование движений рук и ног на груди и на спине, задержка дыхания, проныривайте под водой	18.11.2019-22.11.2019
12	Плавание 25 м на груди и на спине	25.11.2019-29.11.2019
13	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	02.12.2019-06.12.2019
14	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	09.12.2019-13.12.2019
15	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	16.12.2019-20.12.2019
16	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	23.12.2019-27.12.2019
17	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	13.01.2020-17.01.2020
18	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	20.01.2020-24.01.2020
19	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	27.01.2020-31.01.2020
20	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на	10.02.2020-

№	Тема урока	Дата
	спине, упражнения на дыхание	14.02.2020
21	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	17.02.2020-21.02.2020
22	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	24.02.2020-28.02.2020
23	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	02.03.2020-06.03.2020
24	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	09.03.2020-13.03.3030
25	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	16.03.2020-20.03.2020
26	Плавание 25 м на груди и на спине	30.03.2020-03.04.2020
27	Разучивание элементов брасс и баттерфляй, упражнения на дыхание, совершенствование движений рук и ног на груди и на спине	06.04.2020-10.04.2020
28	Повторение элементов брасс и баттерфляй, упражнения на дыхание, совершенствование движений рук и ног на груди и на спине	13.04.2020-17.04.2020
29	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	20.04.2020-24.04.2020
30	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	27.04.2020-01.05.2020
31	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	04.05.2020-08.05.2020
32	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	11.05.2020-15.05.2020
33	Плавание 50 м на груди и на спине	18.05.2020-22.05.2020