

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ –
НУДОЛЬСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

«Утверждаю»
Директор МОО – НУДОЛЬСКОЙ ООШ
_____/Черняк Ю.В./

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
(базовый уровень)
1 класс
2018 – 2019 уч.г.

Составитель: Лысенко Ирина Валерьевна,
учитель высшей категории

2019 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с

- Примерной программой основного общего образования по физической культуре (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253; с изменениями и дополнениями от 8 июня, 28 декабря 2015 г., 26 января, 21 апреля, 29 декабря 2016 г., 8, 20 июня, 5 июля 2017 г);
- Рабочей программой «Физическая культура», 1класс. Автор: Лях В.И., М.: «Просвещение», 2013
- Данная программа ориентирована на использование учебника:
- Физическая культура, 1-4 класс. Автор: Лях В. И., М.: «Просвещение», 2016

Рабочая программа рассчитана на 99 учебных часа: 3 учебных часа в неделю, 33 учебные недели.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

К концу 1 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- " рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- * следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Требования формируются по трем основным составляющим.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса научатся и получат возможность научиться

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

Содержание учебного предмета

распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе

№	Разделы программ	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	22
3	Гимнастика с основами акробатики	20
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	37
5	Лыжная подготовка	20
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		33
Итого		99

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

Организуемые 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 (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.

Лыжная 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».

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.

Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемые результаты			Информационное сопровождение, ЭОР
	план	факт		Предметные	Метапредметные	Личностные	
1 четверть- 24 часа Легкая атлетика – 10 часов, Подвижные игры 14часов							
1			Легкая атлетика- 10ч Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Различные виды ходьбы	Научатся соблюдать правила безопасности на уроке физкультуры и во время проведения подвижных игр.	Р. удерживать учебную задачу и применять установленные правила П. учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя К. учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Принимать образ «хорошего ученика» и нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Плакаты, презентации и по ОТ и ТБ, рисунки
2			Обычный бег, бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой.	Научатся выполнять бег в равномерном темпе, изменять его направление по сигналу учителя, уметь чередовать бег с ходьбой.	Р. удерживать познавательную задачу и принимать установленные правила. П. контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя К. осуществлять взаимный контроль, адекватно	Нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнерам по игре.	плакаты

					оценивать свои действия.		
3			Эстафеты с бегом на скорость. Здоровье и физическое развитие человека. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 90 градусов.	Научатся бегать эстафеты, учиться быть здоровым. Научатся выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 180 градусов.	Р. удерживать познавательную задачу и принимать установленные правила. Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий. П. контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя К. осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций.	Методический материал Методические рекомендации
4			Бег с ускорением. Игра «Найди свое место». Освоение техники бега на дистанции. Прыжки в длину с места.	Научатся выполнять бег с ускорением.. Научатся правильной технике бега на дистанции. Учится прыгать в длину с места Учиться играть в игру «Найди свое место»	Р. применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. использовать общие приемы решения задач. К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций.	Методические рекомендации
5			Бег с преодолением препятствий, с изменением направления, по разметке. Освоение	Научатся выполнять бег с преодолением препятствий, с изменением направления, по разметке. Научатся	Р. составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. П. создавать алгоритмы	Положительное отношение к урокам физкультуры и подвижным играм.	

			техники метания на точность (разные предметы).	правильному направлению предмета в цель	деятельности при решении учебных задач. К. определять общую цель и пути ее достижения.		
6-9			Научатся выполнять равномерный медленный бег в течении трех минут	Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия П. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К. адекватно оценивать свои действия и действия окружающих.		Личная ответственность за здоровый образ жизни	Методические рекомендации
11-13			Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола Ловля и бросание резинового мяча.	Научатся соблюдать правила при ловле и передачи мяча	Р. применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. правильно ловить и передавать резиновый мяч, ориентироваться в полученных знаниях К. определять общую цель и пути ее достижения.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Плакаты, презентации и по ОТ и ТБ, рисунки
14-16			Броски и ведение баскетбольного мяча.	Баскетбол, баскетбольный мяч, ведение, бросок. Научатся вести баскетбольный мяч, правильно выполнять бросок баскетбольного мяча	Р. применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. контролировать и оценивать свои действия, К. определять общую цель и пути ее достижения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Методические рекомендации

17-19			Ловля и передача баскетбольного мяча.	Научатся ловить и передавать баскетбольный мяч.	Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия П. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Методические рекомендации
20-21			Броски и ведение баскетбольного мяча.		Р. составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. П. контролировать и оценивать свои действия во время выполнения упражнений. К. адекватно оценивать свои действия и действия окружающих	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Методические рекомендации
22-23			Ведение баскетбольного мяча на месте, в шаге по сигналу.	Научатся осуществлять ведение баскетбольного мяча на месте, в шаге. Знать правила закаливания «хождение босиком»	Р. применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Методические рекомендации

					<p>П. контролировать и оценивать свои действия во время выполнения упражнений.</p> <p>К. формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>		
24			<p>Ведение баскетбольного мяча и броски в кольцо способом «сверху».</p>	<p>Научатся осуществлять ведение баскетбольного мяча на месте и в шаге, броски в корзину</p>	<p>Р. удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия</p> <p>П. контролировать и оценивать свои действия,</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p>	
<p>2 четверть- 24 часа Гимнастика-20часов, подвижные игры 4 часа</p>							
25(1)			<p>Техника безопасности на уроках акробатики. Понятие «группировка».</p>	<p>Научатся выполнять упражнение «группировка» сед,</p>	<p>Р. применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П. использовать общие приемы решения задач, ориентироваться в полученных знаниях различать новые и уже имеющиеся.</p> <p>К. определять общую цель и</p>	<p>Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций</p>	

					пути ее достижения.		
26-27(2-3)		Группировка присев, сидя, лежа.	Научатся выполнять группировку присев, сидя, лежа.	<p>Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия</p> <p>П. создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.</p> <p>К. адекватно оценивать свои действия и действия окружающих.</p>	Ответственное отношение за общее благополучие, умение не создавать конфликтов, находить выход из спорных ситуаций.	Методические рекомендации	
28(4)		Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Научатся выполнять перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	<p>Р. удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия</p> <p>П. контролировать и оценивать свои действия,</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций.	Методические рекомендации	
29(5)		Кувырок вперед. Личная гигиена.	Кувырок вперед. Учиться выполнять кувырок вперед. Знать правила личной гигиены	<p>Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия</p> <p>П. использовать общие приемы решения задач.</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>	Личная ответственность за здоровый образ жизни	Методические рекомендации	
30-31(6-7)		Стойка на лопатках согнув ноги	Научатся выполнять стойку на лопатках согнув ноги	<p>Р. применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном.</p>	Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и	Методические рекомендации	

				П. контролировать и оценивать свои действия, К. определять общую цель и пути ее достижения.	находить выход из спорных ситуаций.	
32(8)		Перекаты в группировке, вперед в упор присев	Научатся выполнять перекаты в группировке, вперед в упор присев	Р. применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. контролировать и оценивать свои действия во время выполнения упражнений. К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций	
33-34(9-10)		Упражнения в равновесии и лазании по гимнастической стенке.	Гимнастическая стенка. Научатся лазать по гимнастической стенке.	Р. удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия П. использовать общие приемы решения задач. К. определять общую цель и пути ее достижения.	Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций.	Методические рекомендации
35(11)		Лазание по скамейке стоя на коленях Режим дня школьника.	Научатся лазать по скамейке стоя на коленях. Знать и выполнять режим дня школьника режим дня, занятость школьника, прием пищи, отдых, чередование.	Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия П. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций.	

36(12)		Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	Научатся подтягиваться лежа на животе по горизонтальной скамейке	Р. применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. контролировать и оценивать свои действия во время выполнения упражнений. К. формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Развитие эстетических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни	Методические рекомендации
37(13)		Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Научатся перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку	Р. удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия П. контролировать и оценивать свои действия, К. осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций.	Методические рекомендации
38(14)		Танцевальные шаги полька, галоп. Правила формирования правильной осанки.	Научатся выполнять танцевальные шаги. Уметь следить за положением своего тела .	Р. составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. П. контролировать и оценивать свои действия во время выполнения упражнений. К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	Ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Методические рекомендации

				взаимопомощь.		
39(15)		Тест на гибкость (3 упражнения).	Научатся демонстрировать гибкость во время упражнений.	Р. удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия П. использовать общие приемы решения задач. К. адекватно оценивать свои действия и действия окружающих.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни	Методические рекомендации
40-41(16-17)		Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)	Научатся выполнять стойку на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)	Р. применять установленные правила и сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К. определять общую цель и пути ее достижения.	Нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Методические рекомендации
42-43(18-19)		Ходьба по рейке гимнастической скамейки	Учиться выполнять ходьбу по рейке гимнастической скамейки	Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия П. контролировать и оценивать свои действия, К. адекватно оценивать свое поведение.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
44(20)		Подвижная игра «Пустое место»	Научатся играть в игру «Пустое место», соблюдать технику безопасности во время игр.	Р. применять установленные правила и сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью	Ответственное отношение за общее благополучие, и умиению не создавать	

				<p>обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П. ориентироваться в полученных знаниях различать новые и уже имеющиеся.</p> <p>К. формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p>конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций.</p>	
45(21)		Подвижная игра « Зайцы в огороде»	Научатся играть в игру« Зайцы в огороде», ориентировка в пространстве.	<p>Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия</p> <p>П. использовать общие приемы решения задач.</p> <p>К. определять общую цель и пути ее достижения.</p>	<p>Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций</p>	
46-47(22-23)		Подвижная игра «Волк во рву».Что такое эмоции?	Научатся играть в игру «Волк во рву», совершенствовать прыжки в длину.	<p>Р. Удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия</p> <p>П. создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умение не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций.</p>	
48(24)		Подвижная игра « Зайцы в огороде»	Научатся играть в игру« Зайцы в огороде», ориентировка в пространстве.	<p>Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия</p> <p>П. использовать общие приемы решения задач.</p> <p>К. определять общую цель и</p>	<p>Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций</p>	

				пути ее достижения.		
3 четверть- 27 часов		Лыжная подготовка -20часов, Подвижные игры – 7 часов				
49(1)		Техника безопасности на уроках на открытом воздухе. Переноска и надевание лыж.	Научатся правильно вести себя на уроках физкультуры, во время занятий по лыжной подготовке. Учиться переносить и надевать лыжи.	Р. удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия П. контролировать и оценивать свои действия, К. определять общую цель и пути ее достижения.	Ответственное отношение за общее благополучие, развитие эстетических чувств, доброжелательности	Плакаты, презентации и по ОТ и ТБ, рисунки
50-51(2-3)		Передвижение ступающим шагом. Воздушные ванны.	Научатся передвигаться ступающим шагом. Учиться принимать воздушные ванны	Р. применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. контролировать и оценивать свои действия во время выполнения упражнений К. адекватно оценивать свои действия и действия окружающих.	Нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнерам по игре.	
52-53(4-5)		Передвижение скользящим шагом без палок	Научатся передвигаться скользящим шагом без палок	Р. удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия П. создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. К. адекватно оценивать свое поведение.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни	Методические рекомендации
54-		Передвижение	Научатся	Р. удерживать учебную	Ответственное	Методичес

55(6-7)		скользящим шагом без палок	правильно работать руками при передвижении скользящим шагом без палок	задачу и выполнять учебные действия П. использовать общие приемы решения задач. К. определять общую цель и пути ее достижения.	отношение за общее благополучие, умение не создавать конфликтов, находить выход из спорных ситуаций	кие рекомендации
56-57(8-9)		Передвижение скользящим шагом	Научатся передвигаться скользящим шагом с палками	Р. удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия П. контролировать и оценивать свои действия, К. осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций	
58-59(10-11)		Поворот на месте переступанием.	Научатся выполнять повороты на месте переступанием	Р. составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. П. контролировать и оценивать свои действия во время выполнения упражнений. К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Методические рекомендации
60(12)		Торможение падением на лыжах	Передвижение на лыжах ступающим шагом, торможение падением	Р. осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Методические рекомендации

				<p>П. передвигаться скользящим и ступающим шагом ,тормозить падением, играть в салки</p> <p>К. добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми</p>	<p>личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>	
61(13)		<p>Подъёмы и спуски под уклон. Самоконтроль за правильностью выполнения упражнения.</p>	<p>Научатся выполнять подъёмы и спуски под уклон. Уметь осуществлять самоконтроль за правильностью выполнения упражнения</p>	<p>Р. применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К. определять общую цель и пути ее достижения.</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	<p>Методические рекомендации</p>
62(14)		<p>Подъёмы и спуски под уклон</p>	<p>Научатся выполнять подъёмы и спуски под уклон соблюдая правила и указания.</p>	<p>Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия П. контролировать и оценивать свои действия, К. адекватно оценивать свое поведение.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	<p>Методические рекомендации</p>
63(15)		<p>Подъём на склон</p>	<p>Научатся выполнять подъём на склон</p>	<p>Р.осуществлять действие по образцу и заданному</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности</p>	

		«ёлочкой»	«полуёлочкой» и «ёлочкой» и спуску со склона в основной стойке	правилу, сохранять заданную цель П. выполнять подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и спуску со склона в основной стойке. К. сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения	и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
64(16)		Передвижение на лыжах до 1 километра	Научатся передвигаться на лыжах до 1 километра используя знакомые правила и технику передвижения на лыжах	Р. применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. ориентироваться в полученных знаниях различать новые и уже имеющиеся. К. формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Плакаты, презентации и по ОТ и ТБ, рисунки
65(17)		Передвижение на лыжах 1,5 километра	Научатся передвигаться на лыжах до 1,5 километра используя знакомые правила и технику передвижения на лыжах	Р. контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. П. ориентироваться в полученных знаниях уметь их применять по назначению. К. формулировать свои	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	

				затруднения и обращаться за помощью	сочувствия другим людям	
66(18)		Передвижение на лыжах змейкой и обгон	Научатся передвигаться на лыжах различными ходами, выполнять поворот переступанием, обгону по дополнительной лыжне	Р. применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. передвигаться на лыжах змейкой и выполнять обгон по дополнительной лыжне. К. формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	
67 68(19-20)		Лыжная эстафета. Регуляция эмоций в процессе занятий.	Научатся быть участниками лыжной эстафеты. Лыжная эстафета, эмоции, положительные и отрицательные эмоции.	Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия П. контролировать и оценивать свои действия, К. адекватно оценивать свое поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
69(21)		Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижные игры	Научатся играть в игру « Играй, играй мяч не теряй»	Р. применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Плакаты, презентации и по ОТ и ТБ, рисунки

		Подвижная игра « Игрой, играй мяч не теряй»		отличий от эталона. П. контролировать и оценивать свои действия во время выполнения упражнений. К. адекватно оценивать свои действия и действия окружающих.	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	
70-71(22-23)		Подвижная игра «Мяч водящему»	Научатся играть в игру «Мяч водящему», развивать реакцию, ловкость и быстроту мышления	Р. составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. П. использовать общие приемы решения задач. К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Методические рекомендации
72-73(24-25)		Броски мяча через волейбольную сетку	Научатся правильно ловить и бросать мяч, соблюдая технику безопасности, владеть обстановкой	Р. осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. П. выполнять броски через сетку и оценивать процесс и результат деятельности. К. эффективно сотрудничать и добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и	

					находить выход из спорных ситуаций	
74-75(26-27)		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Научатся правильно бросать и ловить мяч с дальних линий площадки, соблюдая технику безопасности.	Р. Применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. контролировать и оценивать свои действия, К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Методические рекомендации
4 четверть – 24 часов Легкая атлетика -12 часов, Подвижные игры-12 часов						
76(1)		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3x10	Научатся выполнять челночный бег с большой скоростью. Знать правила поведения во время занятий легкой атлетикой.	Р. применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. ориентироваться в полученных знаниях различать новые и уже имеющиеся. К. формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Плакаты, презентации по ОТ и ТБ, рисунки
77(2)		Прыжки с высоты до 30 см.	Научатся играть в игры «Ловишки», «Мяч по кругу», «Угадай и догони».	Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия П. контролировать и оценивать свои действия,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	плакаты

				К. адекватно оценивать свое поведение	отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	
78-79(3-4)		Прыжки через предметы (набивные мячи, фишки)	Научатся играть в игры «Волк и ягнята», «Иголка, нитка, узелок», «Ищем палочку».	Р. применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. К. осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	плакаты
80-81(5-6)		Метание мяча в горизонтальную цель. Тест – бег 30 метров.	Научатся метать мяч в горизонтальную цель. Учиться преодолевать дистанцию 30 метров с максимальной скоростью.	Р. удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия П. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Плакаты, презентации
82-83(7-8)		Метания в вертикальную цель. Понятие	Научатся метать мяч в вертикальную цель. Знать что такое	Р. применять установленные правила и сличать способ действия и	Ответственное отношение за общее благополучие, и	Плакаты, презентации

		«исходное положение»	исходное положение.	его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. контролировать и оценивать свои действия, К. определять общую цель и пути ее достижения.	умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций.	
84-85(9-10)		Метание мяча на дальность	Научатся играть в игры «Ловишки», «Мяч по кругу», «Угадай и догони».	Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия П. направлять полёт мяча на заданную высоту (вперёд-вверх) К. адекватно оценивать свое поведение, добывать недостающую информацию.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Плакаты, презентации
86(11)		Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку	Группы мышц и их работа .время прыжков через скакалку	Р. применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. контролировать и оценивать свои действия, К. определять общую цель и пути ее достижения.	Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций.	
87(12)		«Круговая эстафета».	Научатся выполнять бег в равномерном темпе, изменять его направление по сигналу учителя, уметь чередовать бег	Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия П. создавать алгоритмы деятельности при решении	Нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно	Методические рекомендации

			с ходьбой.овая эстафета.	учебных задач. К. адекватно оценивать свои действия и действия окружающих.	относиться к партнерам по игре.	
88(13)		Удар по неподвижному футбольному мячу с места	Научатся производить удар по неподвижному мячу с места	Р. применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. К. определять общую цель и пути ее достижения.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни	Плакаты, презентации по ОТ и ТБ, рисунки
89-90(14-15)		Удар по неподвижному мячу с одного шага	Научатся производить удар по неподвижному мячу с одного шага	Р. составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. П. контролировать и оценивать свои действия во время выполнения упражнений. К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Методические рекомендации
91(16)		Ведение футбольного мяча по прямой	Научатся ведению футбольного мяча по прямой	Р. удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия П. использовать общие	Развивать нравственно – этическое	Методические рекомендации

				приемы решения задач. К. адекватно оценивать свои действия и действия окружающих.	оценивание. («что такое хорошо, что такое плохо»);	
92(17)		Ведение футбольного мяча змейкой (вокруг фишек)	Научатся ведению футбольного мяча змейкой не задевая фишек	Р. применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. обводить мяч змейкой не задевая при этом фишек К. определять общую цель и пути ее достижения.	Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций	Методические рекомендации
93-94(18-19)		Подвижная игра « Метко в цель»	Научатся играть в игру « Метко в цель»	Р. удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия П. контролировать и оценивать свои действия, К. осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Методические рекомендации
95-96(20-21)		Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	Научатся выполнять различные эстафеты	Р. удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия П. создавать алгоритмы деятельности при решении	Нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно	Методические рекомендации

				учебных задач. К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	относиться к партнерам по игре.	
97-98(22-23)		Беседа «Виды закаливания». Подвижные игры «Удочка», «Кот и мыши»..	Виды закаливания, уметь применять их в повседневной жизни. Уметь играть в игры «Удочка», «Кот и мыши».	Р. применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. контролировать и оценивать свои действия во время выполнения упражнений. К. адекватно оценивать свои действия и действия окружающих.	Формирование желания выполнять учебные действия;-	Методические рекомендации
99(24)		Подвижная игра «Школа мяча». Дыхательные упражнения.	Научатся играть в игру «Школа мяча». Учиться выполнять дыхательные упражнения.	Р. удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия П. создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. К. адекватно оценивать свое поведение.	О тветственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций	Плакаты, презентации

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения

Естественно-математического цикла от «___» _____ 2018г. № ___

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР _____ И.А.Степанова

«___» _____ 2018г.

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

№ урока	Тема урока	Причина корректировки	Способ корректировки

