

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Июсская средняя общеобразовательная школа»**

«Рекомендовать к утверждению»:  
Руководитель ШМО учителей  
начальных классов МБОУ «Июсская  
СОШ»  
\_\_\_\_\_ Моисеенко С. А.  
Протокол № 1 от 25.08.2018 г.

«Согласовано»:  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ «Июсская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Гаппель Г. И.  
Протокол МС от 29.08.2018 г.

«Утверждено»:  
Директор МБОУ «Июсская  
СОШ»  
\_\_\_\_\_ Михайлова Т.С.  
Приказ № 63 от 31.08.2018г.

**Рабочая программа**

по физической культуре  
для 1 класса  
на 2018 - 2019 учебный год

Составитель:  
Михайлова Т.С.,  
учитель физической  
культуры

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре (предметная область «Физическая культура») для 1 класса с изучением физической культуры на базовом уровне составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06. 10.2009 № 373 с последующими изменениями, Фундаментального ядра содержания общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, с учётом примерной программы начального общего образования по физической культуре, ООП НОО, учебного плана, списка учебников МБОУ «Июсская СОШ» на 2018–2019 учебный год, учебника под редакцией Ляха В.И., Физическая культура 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2014, имеет гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации», утвержден федеральным перечнем учебников (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 253 от 31.03.2014).

### **Общая характеристика предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является формирование основ здорового образа жизни у учащихся начальной школы.

В области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

**Цель:** укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем дыхания, кровообращения и энергообмена; совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и плавании; обучение физическим упражнениям по гимнастике, легкой атлетике и лыжным гонкам, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр.

#### **Задачи:**

- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, об укреплении здоровья;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, к физкультминуткам и подвижным играм;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

#### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения

здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами,

правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Межпредметные связи**

Уроки русского языка, чтения, математика, окружающего мира взаимосвязаны с уроками физкультуры. Для укрепления здоровья детей на всех уроках русского языка, чтения, математика, окружающего мира обязательно проводятся физкультминутки. Отличительной особенностью этих динамических пауз является положительный и эмоциональный заряд, который получают дети. Физкультминутки помогают не только снять напряжение, усталость, ослабленность внимания детей, но и развить творческую активность, воображение, активизируют мыслительную деятельность.

### **Место курса в учебном плане**

Согласно учебному плану МБОУ «Июсская СОШ» на изучение физической культуры в 1 классе отводится 99 часов из расчета 3 часа в неделю (33 недели).

Темы, попадающие на праздничные дни, планируется изучать за счет объединения тем.

При прохождении программы возможны **риски**: активированные дни (низкий температурный режим, карантин (повышенный уровень заболеваемости), больничный лист, курсовая переподготовка, семинары. В случае болезни учителя, курсовой переподготовки, поездках на семинары, больничного листа, уроки согласно рабочей программе, будет проводить другой учитель соответствующего профиля. Возможен вариант переноса тем уроков во внеурочное время (консультации).

### **Особенности преподавания в данном классе**

В 1 классе обучается 9 человек. В классе 5 мальчиков и 4 девочки. По способностям средний уровень физической подготовки. Ребята стараются выполнять все физические упражнения.

### **Содержание учебного предмета (96 часов)**

#### **Раздел 1. Лёгкая атлетика (26 часов)**

Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Виды ходьбы. Бег с изменением направления и скорости. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления движения. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом. Бег с ускорением. Высокий старт с пробеганием 15 метров. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Броски и ловля набивного мяча. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Прыжки с места и с разбега. Развитие выносливости. Прыжки на скакалке. Прыжок в длину с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление препятствий. Переменный бег. Бег в равномерном темпе до 1000 м. Развитие силовой выносливости. Медленный бег до 6 мин. Кроссовая подготовка. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой.

#### **Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (21 часа)**

Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения с большими и малыми мячами. Лазание и переползание. Лазание по гимнастической лестнице и скамейке. Упражнения с гимнастическими палками. Положения в гимнастике. Группировка, перекаты, упор присев. Стойка на лопатках с согнутыми ногами. Стойка на лопатках с поддержкой. Мост» из положения лежа на спине с поддержкой. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. Обучение висам на перекладине и шведской стенке. Развитие гибкости. Равновесие и строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Обучение висам. Наклоны вперед-назад, выполнение полушагата. Игры с элементами ползания и переползания.

#### **Раздел 3. Подвижные игры (15 часов)**

Эстафеты. Подвижная игра «Лисы и куры». Подвижные игры: «Попади в обруч». Эстафеты с предметами и без. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши. Поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля. Эстафеты бегом с предметами и без. «Брось – поймай», «Два мороза», «Пятнашки». ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». «Неудобный бросок», «Попади в мяч». Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Игры «Удочка», «Компас». Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».

#### **Раздел 4. Подвижные игры на основе баскетбола (13 часов)**

Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Бросок мяча в цель (щит). Ловля мяча на месте – передача – ловля. Ведения мяча - бросок в щит. «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей. Игровые задания, эстафеты с мячом. Эстафеты с набивным мячом. Развитие кондиционных и координационных способностей. « Попади в обруч», «Мяч в корзину».

#### **Раздел 5. Кроссовая подготовка (10 часов)**

Т.Б. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы. Беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег. Переменный бег – 3- 4 минуты в чередовании с ходьбой. Бег в равномерном темпе до 1000 м. Бег в равномерном темпе

до 1000 м по слабопересеченной местности. ОРУ в движении. Бег – 6 мин. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой.

### **Раздел 6. Легкая атлетика (11 часов)**

Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. Броски и ловля набивных мячей. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Прыжки с места и с разбега. Прыжки через препятствие. «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки». Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Челночный бег 3×10м. Подвижная игра «Вызов номеров». Повторение «Лёгкая атлетика». Прыжки через перекладину. Прыжки по кочкам. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры», «Зайцы в огороде»

#### **Требования к уровню подготовки учащихся**

##### **Иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки.

##### **Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

**Демонстрировать** уровень физической подготовленности.

#### **Планируемые результаты изучения предмета**

##### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

##### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Система оценки достижения планируемых результатов освоение предмета**

Показатели уровня физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,7	6,3	7,0	5,9	6,5	7,2
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,8	10,4	11,0	10,0	10,6	11,2
Прыжок в длину с места, см	140	130	115	130	120	105
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз	3	2	1	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа	–	–	–	10	8	5

(девочки), кол-во раз						
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	15	12	9	15	12	9
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+8	+6	+4	+9	+7	+5
6-минутный бег, м	1000	850	700	900	750	600

Показатели уровня физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	7	6-4	3	12	11-6	5
Приседания за 1 мин						
Шестиминутный бег	700	750-900	1100	500	600-800	900

**Учебно-методический комплект для учащихся**

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М., Просвещение, 2017.

**Учебно-методический комплект для учителя**

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М., Просвещение, 2017.

**Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема урока	Предметные результаты	Дата		Примечание
			План	Факт	
<b>1 четверть</b>					
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика (26 часов)</b>					
<b>Планируемые результаты обучения</b>					
<b>Универсальные учебные действия</b>					
<p><b>Познавательные:</b> добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности; поиск и выделение необходимой информации; определение основной и второстепенной информации; научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; учиться работать по предложенному учителем плану; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; оценивают правильность выполнения действия удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом; удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану; определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. <b>Коммуникативные:</b> совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им; соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарит; потребность в общении с учителем; умение слушать и вступать в диалог; понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет; понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Личностные:</b> принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям; формирование социальной роли ученика; формирование положительного отношения к учению; установление учащимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом; усвоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению; проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; проявление активности, стремление к получению новых знаний; развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; отработка навыков самостоятельной и групповой работы</p>					
1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний	Определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение	3.09		
2.	Виды ходьбы	Освоить универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений	5.09		
3.	Бег с изменением направления и скорости	Освоить технику выполнения беговых упражнений	7.09		
4.	Специальные беговые упражнения	Освоить технику бега различными способами	10.09		

5.	Бег с изменением направления движения	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние	12.09		
6.	Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние	14.09		
7.	Бег с ускорением	Уметь бегать с максимальной	17.09		
8.	Высокий старт с пробегом 15 метров	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта	19.09		
9.	Бег в чередовании с ходьбой до 500 м	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м	21.09		
10.	Броски и ловля набивного мяча	Осваивать технику метания набивного мяча	24.09		
11.	Метание мяча в цель	Освоить технику метания малого мяча	26.09		
12.	Метание мяча на дальность	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	28.09		
13.	Прыжки с места и с разбега	Уметь сосредотачиваться перед выполнением задания	01.10		
14.	Прыжки на заданную длину по ориентирам	Умение сосредотачиваться перед выполнением задания	3.10		
15.	Прыжки на скакалке	Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств	5.10		
16.	Прыжок в длину с места	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги	8.10		
17.	Развитие выносливости	Учить восстанавливать дыхание после бега	10.10		
18.	Бег в чередовании с ходьбой	Уметь сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции	12.10		
19.	Преодоление препятствий	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки	15.10		
20.	Переменный бег	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	17.10		
21.	Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой	Уметь сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции	19.10		
22.	Развитие силовой выносливости	Характеризовать показатели физического развития	22.10		
23.	Медленный бег до 6 мин.	Моделировать физические нагрузки для развития физических качеств - выносливость	24.10		

24.	Кроссовая подготовка	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	26.10		
25.	Кроссовая подготовка	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	29.10		
26.	Бег в равномерном темпе до 1000 м	Моделировать физические нагрузки для развития физических качеств - выносливость	31.10		

## 2 четверть

### Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (21 часа)

#### Планируемые результаты обучения

##### Универсальные учебные действия

**Познавательные:** использовать общие приемы решения задач; применять правила и пользоваться инструкциями; использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач; осознанно строить сообщение в устной форме.

**Регулятивные:** формулировать и удерживать учебную задачу; преобразовывать практическую задачу в общеобразовательную; осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия; формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем; выполнять действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

**Коммуникативные:** инициативное сотрудничество – ставить вопросы и обращаться за помощью, слушать собеседника; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

**Личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

27.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	9.11		
28.	Строевые упражнения	Научить выполнять по образцу нестандартное построение по кругу	12.11		
29.	Упражнения с большими и малыми мячами	Научить выполнять упражнения с большими и малыми мячами	14.11		
30.	Лазание и переползание	Научить выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	16.11		
31.	Лазание по гимнастической лестнице и скамейке	Научить выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	19.11		
32.	Упражнения с гимнастическими палками	Научить упражнениям с гимнастической палкой	21.11		
33.	Положения в гимнастике	Научить выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекувырки; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	23.11		

34.	Группировка, перекаты, упор присев	Научить выполнять перекаты в группировке и возвращаться в исходное положение, организовать и проводить подвижные игры	26.11		
35.	Стойка на лопатках с согнутыми ногами	Научить принимать положение стойки на лопатках	28.11		
36.	Стойка на лопатках с поддержкой	Научить выполнять стойка на лопатках, обучиться помощи, подстраховки партнера при выполнении данного упражнения	30.11		
37.	«Мост» из положения лежа на спине с поддержкой	Научить выполнять «мост» из положения лёжа на спине, подстраховывать друг друга	3.12		
38.	Стойка на лопатках	Научить выполнять стойка на лопатках, обучиться помощи, подстраховки партнера при выполнении данного упражнения	5.12		
39.	«Мост» из положения лежа на спине	Научить выполнять «мост» из положения лёжа на спине, подстраховывать друг друга	7.12		
40.	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	Научить правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса	10.12		
41.	Развитие гибкости	Научить правильно выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, раскрывать на примерах	12.12		
42.	Равновесие и строевые упражнения	Выполнять упражнения и команды по строевой подготовке, оценивать величину нагрузки по частоте пульса	14.12		
43.	Акробатическая комбинация	Научить слитно выполнять несколько взаимосвязанных гимнастических упражнений	17.12		
44.	Упражнения с большими и малыми мячами	Научить выполнять упражнениям с большими и малыми мячами	19.12		
45.	Обучение висам	Научить правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса	21.12		
46.	Наклоны вперед-назад, выполнение полушагата	Уметь правильно выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, раскрывать на примерах	24.12		
47.	Игры с элементами ползания и переползания	Научить упражнениям на развитие ловкости и координации	26.12		
<b>3 четверть</b>					

### Раздел 3. Подвижные игры (15 часов)

#### Планируемые результаты обучения

##### Универсальные учебные действия

**Познавательные:** анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; действие по готовому алгоритму, принятие и удержание готовой учебной задачи; ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.

**Регулятивные:** учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено, и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке; научиться целеполаганию, как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно.

**Коммуникативные:** учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками; учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем; отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера; учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты.

**Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям; активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

48.	Эстафеты. Подвижная игра «Лисы и куры»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности	11.01		
49.	Подвижные игры: «Попади в обруч»	Уметь демонстрировать физические способности	14.01		
50.	Эстафеты с предметами и без	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности	16.01		
51.	Подвижные игры. «Попади в обруч»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности	18.01		
52.	Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши	Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх	21.01		
53.	Поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	23.01		
54.	Эстафеты бегом с предметами и без	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	25.01		
55.	«Брось – поймай», «Два мороза», «Пятнашки»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности	28.01		

56.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	30.01		
57.	«Неудобный бросок», «Попади в мяч»	Осваивать индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	1.02		
58.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты	Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр	4.02		
59.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки»	Развивать способности к дифференцированию параметров движений	6.02		
60.	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас»	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	8.02		
61.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	11.02		
62.	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	13.02		

### Подвижные игры на основе баскетбола (13 часов)

#### Планируемые результаты обучения

##### Универсальные учебные действия

**Познавательные:** преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем; научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.

**Регулятивные:** соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами; выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом; оценивать приобретенные навыки владения мячом; соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет; умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры; различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.

**Коммуникативные:** адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата; формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; учиться согласованно работать в группе; конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль.

**Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; проявление активности, стремление к получению новых знаний; отработка навыков самостоятельной и групповой

63.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ведение мяча	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	15.02		
64.	Ведение мяча на месте, в движении	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	25.02		

65.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	27.02		
66.	Бросок мяча в цель (щит)	Уметь владеть мячом	1.03		
67.	Ловля мяча на месте – передача – ловля	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств	4.03		
68.	Ведения мяча - бросок в щит.	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности	6.03		
69.	«Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»	Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	11.03		
70.	Развитие координационных способностей	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств	13.03		
71.	Игровые задания, эстафеты с мячом	Уметь применять решения в условиях игровой деятельности	15.03		
72.	Эстафеты с набивным мячом	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств	18.03		
73.	Развитие кондиционных и координационных способностей	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	20.03		
74.	« Попади в обруч», «Мяч в корзину»	Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	22.03		
<b>4 четверть</b>					
75.	Эстафеты с мячом	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	01.04		

#### Раздел 4. Кроссовая подготовка (10 часов)

##### Планируемые результаты обучения

##### Универсальные учебные действия

**Познавательные:** уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой; ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека; правила поведения и техника безопасности на уроках; характеристика основных физических качеств; физические качества и их связь с физическим развитием.

**Регулятивные:** потребность в общении с учителем; умение слушать и вступать в диалог; осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.

**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу; согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях; самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата; контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки; уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.

**Личностные:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

76.	Т.Б. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы	Уметь демонстрировать физические способности	03.04		
77.	Беговые упражнения	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим	5.04		
78.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой)	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки	8.04		
79.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость)	10.04		
80.	Переменный бег	Уметь сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции	12.04		
81.	Переменный бег – 3- 4 минуты в чередовании с ходьбой	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	15.04		
82.	Бег в равномерном темпе до 1000 м	Моделировать физические нагрузки для развития физического качества - выносливость	17.04		
83.	Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	19.04		

84.	ОРУ в движении. Бег – 6 мин	Демонстрировать технику бега	22.04		
85.	Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой	Проявлять качества быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений	24.04		

### Раздел 5. Легкая атлетика (11 часов)

#### Планируемые результаты обучения

##### Универсальные учебные действия

**Познавательные:** перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации; осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

**Регулятивные:** учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке; определять цель выполнения заданий на уроке; умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека

**Коммуникативные:** учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

**Личностные:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

86.	Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота)	26.04		
87.	Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода)	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	29.04		
88.	Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах	3.05		
89.	Броски и ловля набивных мячей	Осваивать технику метания	6.05		

90.	Метание мяча в цель	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	8.05		
91.	Метание мяча на дальность	Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств	13.05		
92.	Прыжки с места и с разбега	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжка	15.05		
93.	Прыжки через препятствие. «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки»	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги	17.05		
94.	Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги	20.05		
95.	Челночный бег 3×10м. Подвижная игра «Вызов номеров»	Освоить Правила и технику выполнения челночного бега	22.05		
96.	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры», «Зайцы в огороде»	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	24.05		

**Оценочный лист  
рабочей программы учебного предмета**

Предмет	
Составитель программы	
Эксперт	
Класс	
Дата заполнения	

№	Параметры	Самооценка	Оценка эксперта	Рекомендации
<b>Оценка предметной составляющей рабочей программы</b>				
1.	Наличие структурных элементов программы (титульный лист, пояснительная записка, цели, задачи, содержание, требования к уровню подготовки учащихся, планируемые результаты обучения, система оценки достижения планируемых результатов освоения программы, учебно-методический комплект, календарно-тематическое планирование)			
2.	Содержательность пояснительной записки (в соответствии с Положением о рабочей программе)			
	Целеполагание (конкретность целей, четкость задач, структуризация, системность и последовательность поставленных задач)			
	Планируемые результаты (конкретно описаны, классифицируются по определенным критериям, соответствуют требованиям ГОСТ). Соответствие планируемого результата поставленным задачам			
3.	Содержательность календарно- тематического плана (определены основные темы курса, выделены подтемы, конкретность формулировок учебных разделов и тем, соответствие содержания курса ГОСТ, наличие авторских изменений и др.) (в соответствии с Положением о рабочей программе)			
<b>Направленность программы на развитие:</b>				
1.	познавательной сферы			
2.	коммуникативной сферы			
3.	ценостно-ориентационной сферы			
4.	здоровьесберегающих навыков			
5.	ИКТ-компетенций			
6.	профориентационных компетенций			
Оформление в соответствии с Положением				

Баллы выставляются в соответствии с уровнем:

5-4б.- оптимальный, 3б.- допустимый, 2б.- критический, 1б.- недопустимый.

На основании выше изложенного данная рабочая программа **рекомендуется** для использования в 2018-2019 учебном году.

Руководитель ШМО учителей естественно-математического цикла \_\_\_\_\_ Симон М. Р.



