

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гальштадтская средняя общеобразовательная школа»

«Красноармейская ООШ» - филиал МБОУ «Гальштадтская СОШ»

«РАССМОТРЕНО»

Председатель экспертного совета

А.Я. Браницкая Браницкая А.Я.

Заключение от 3.08 2019 г.



Рабочая программа

по физической культуре 1 класс

начального общего образования, 2019-2020 учебный год

Рабочая программа составлена на основе авторской программы

«Физическая культура» 1-4 класс под редакцией В.И.Лях

Программу составил Идрисов А.Р,
учитель физической культуры и ОБЖ

п.Красноармейский 2019г

Пояснительная записка

Цели и задачи образовательной деятельности

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Домашнее задание в первом классе выполняется совместно с родителями.

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального

общего, основного общего, среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253) с изменениями.

- Основная образовательная программа (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ «Гальбштадтская СОШ» Немецкого национального района Алтайского края (приказ от 01 октября 2019г. №243)

- Учебный план (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ «Гальбштадтская СОШ» 2019-2020 учебный год (приказ от 01 октября 2019г. №225)

- Календарный учебный график МБОУ «Гальбштадтская СОШ» на 2019-2020 учебный год (приказ от 01 октября 2019г. №226)

- Положение о рабочей программе учебных предметов, направленных на достижение образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС и ФкГОС (утв. приказом директора от 01 августа 2018г. №193)

- Приказ «Об утверждении и корректировке рабочих программ педагогов» от 01.10.2019г. №244

Учебно-методический комплект состоит из следующих пособий:

- В.И. Лях 1-4 кл. учебник для общеобразовательных учреждений 14 издание, Москва «Просвещение» 2013г
- А.Ю. Патрикеев 1-4 кл. поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха («Школа России») 2014г

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе-99 ч, во 2 классе-102 ч, в 3классе-102 ч, в 4 классе-102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Количество часов в год: 99

Количество часов в неделю: 3

Количество контрольных работ: 0

Количество лабораторных работ: 0

Планируемые результаты освоения учебного предмета. Личностные результаты:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- уважительное отношение к культуре других народов;
- мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- эстетические потребности, ценности и чувства;
- установки на безопасный, и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей о 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, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- первоначальные представления 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;
- умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание учебного предмета

1. Знания о физической культуре. Организационно-методические указания. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

2. Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, «мост». Круговая тренировка. Стойка на голове. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Комбинация на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой

перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с

3. Легкая атлетика. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на точность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого

разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Знакомство с мячами-хопами. Прыжки на мячах-хопах. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность (разные предметы). Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 1000 м.

4. Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Торможение падением на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах. Подъём и склон «ёлочкой». Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.

5. Подвижные игры. «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки - дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи - вороны», «Антивышибалы», броски и ловля мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча правой и левой рукой, эстафеты.

Планируемые результаты освоения учебного предмета. 1 класс

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:

ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- иметь представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности;
- соблюдать режим дня;
- поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;
- соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;
- принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;
- правильно выполнять изученные:
 - ✓ строевые команды;
 - ✓ комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);
 - ✓ разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;
 - ✓ разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на другой;
 - ✓ разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
 - ✓ способы метания на заданное расстояние левой и правой рукой, игры, игровые задания для метания; правильно метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с небольшого расстояния; броски набивного мяча из различных и. п. двумя руками из-за головы (0,5 кг);
 - ✓ разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, канату (1–1,5 м), преодолевать полосу препятствий);
 - ✓ элементы спортивных игр с мячом;
 - ✓ технические приемы и способы передвижения на лыжах;
 - ✓ подводящие упражнения и игровые упражнения для подготовки к плаванию;
- демонстрировать технику кувырка вперед в группировке;
- сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр;
- правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
- регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня

Техника безопасности. Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время и меры предупреждения травматизма.

Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.

Здоровый физически активный образ жизни. Сведения о режиме дня первоклассника. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки. Правила подвижных игр.

Олимпийские игры древности.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения. «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: гимнастической палкой, мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.) – основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Группировка: в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине; постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; перекат в группировке, из положения лежа на животе и упора стоя на коленях; кувырок вперед в группировке.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом, по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу; перешагивание через мячи, повороты на 90 – 180°.

Висы и упоры: висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.

Танцевальные упражнения: танцевальные упражнения: шаги с подскоком, приставные шаги левым, правым боком вперед; шаги галопом в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Ходьба: обычная с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, в полуприседе, по разметкам средним и широким шагом, переступая через препятствия, по линии, ходьба под музыку.

Бег: в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с

ускорением, челночный бег; бег под музыку.

Прыжки: в длину с места толчком двух ног, через резинку; в длину с малого (5 – 6 шагов) разбега; через скакалку; через длинную скакалку.

Метания. Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками, перебрасывание из руки в руку; метание малого мяча на заданное расстояние левой и правой рукой из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы; из положения стоя, двумя руками снизу вперед-вверх.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Стойки на лыжах – основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок и с палками; повороты переступанием на месте, подъем лесенкой, спуски в высокой стойке.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

Элементы баскетбола: ловля и передача, броски и ведение мяча: индивидуально, в парах, стоя на месте и с перемещением. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча на ближней дистанции.

Элементы волейбола: согласованные действия при подбрасывании, метании, ловле и передаче мяча с учетом требований к основе техники – бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность.

Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы мини-футбола: ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2 – 3 метра в парах и шеренгах.

Подвижные игры с элементами футбола. Строевые упражнения. Игры для подготовки к строю и на развитие внимания. Общеразвивающие упражнения. Элементы спортивных единоборств. Игры для совершенствования координации движений. Бег. Игры с бегом для совершенствования навыка бега. Прыжки. Игровые задания. Игры с прыжками. Метания. Игровые задания. Игры с метанием. Лазанье и перелезание. Игровые задания. Игры с лазаньем и подлезанием. Упражнения в равновесии. Игровые задания. Передвижение на лыжах. Игровые задания. Плавание. Игровые задания. Физическая подготовка и физическое совершенствование

Подвижные игры и игровые задания используются в первом и последующих классах на уроках ФК для совершенствования изучаемых двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей.

В первом классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

Тематическое планирование, 1 класс

№	Тема раздела/ урока	Кол-во часов
---	---------------------	--------------

	Раздел программы «Знания о физической культуре», 4ч	
1	Как возникла Физическая культура	1
2	Влияние физических упражнений на здоровье человека.	1
3	Физические упражнения их влияние на человека	1
4	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах и плавание – способы передвижения человека	1
	Раздел программы «Физическое совершенствование», «Лёгкая атлетика», 12ч	
5	Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну	1
6	Беговая змейка	1
7	Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость, бег на выносливость	1
8	Бег с высокого старта.	1
9	Бег в чередовании с ходьбой	1
10	Бег с преодолением препятствий.	1
11	Попрыгунчики	1
12	Прыжки с продвижением.	1
13	Прыжок в длину	1
14	Прыжки со скакалкой.	1
15	Упражнения с малым мячом.	1
16	Метание малого мяча	1
	Раздел программы «Способы физкультурной деятельности», 3ч	
17	«Зачем нужен режим дня?»	1
18	Простейшие закаливающие процедуры.	1
19	Измерение длины и массы тела	1
	Раздел программы «Физическое совершенствование»	
	«Подвижные и спортивные игры», 11 ч	
20	Правила в игре, их значение.	1
21	Игра «К своим флажкам».	1
22	Игра «Лиса и куры».	1
23	Игра «Два мороза».	1
24	Игра «Кто дальше бросит».	1
25	Игра «Пятнашки».	1
26	Игра «Прыгающие воробушки».	1
27	Игра «Метко в цель».	1
28	Правила проведения эстафет.	1
29	Игра «Точный расчет».	1
30	Игра «Караси и щука»	1
	Раздел программы «Физическое совершенствование»	
	«Физкультурно-оздоровительная деятельность», 2ч	
31	Комплекс физических упражнений утренней зарядки	1
32	Комплекс физических упражнений утренней зарядки	1
	Гимнастика с основами акробатики, 18 ч	
33	Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.	1
34	Строевые упражнения:	1
35	Размыкание в шеренге и колонне на месте.	1

36	Повороты на месте налево и направо.	1
37	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.	1
38	Седы	1
39	Упоры, виды упоров.	1
40	Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.	1
41	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	1
42	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	1
43	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	1
44	Лазанье по канату.	1
45	Совершенствование лазанья по канату.	1
46	Произвольное преодоление простых препятствий.	1
47	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1
48	Преодоление полосы препятствий	1
49	Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну.	1
50	Танцевальные шаги. Контроль и регуляция движения.	1
	Раздел программы «Знания о физической культуре», 2 ч	
51	Организация мест для занятий физической культурой. Знакомство с лыжной базой	1
52	Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе	1
	Раздел программы «Физическое совершенствование»	
	«Лыжные гонки », 18 ч	
53	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1
54	Правильный выбор лыж	1
55	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1
56	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1
57	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1
58	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше».	1
59	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1
60	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1
61	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1
62	Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах.	1
63	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
64	Повороты на месте	1
65	Повороты на месте	1
66	Повороты переступанием в движении.	1
67	Эстафеты на лыжах.	1
68	Подъемы и спуски под уклон.	1
69	Торможение.	1
70	Игра «Попади в ворота».	1
	Раздел программы «Способы физкультурной деятельности» 2 часа	

71	Упражнения для формирования правильной осанки	1
72	Измерение физических качеств	1
	Раздел программы «Знания о физической культуре» 2 часа	
73	Олимпийские игры история и развитие	1
74	Твой организм	1
	Раздел программы «Физическое совершенствование»	
	«Подвижные и спортивные игры» 14 часов	
75	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»	1
76	Ловля мяча на месте в парах.	1
77	Игра «Кто дальше бросит».	1
78	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1
79	Ловля мяча на месте и в движении.	1
80	Игра «Не оступись».	1
81	Игра «Мяч по кругу».	1
82	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	1
83	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	1
84	Игра «У кого меньше мячей».	1
85	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1
86	Игра «Точный расчет».	1
87	Игра «Два мяча».	1
88	Игра «Рыбаки и рыбки»	1
	Раздел программы «Способы физкультурной деятельности» 2 часа	
89	Организация и проведение подвижных игр	1
90	Подвижные игры	1
	Раздел программы «Физическое совершенствование»	
	«Лёгкая атлетика» 9 часов	
91	Челночный бег 3×10 м.	1
92	Прыжки с высоты до 30 см.	1
93	Бег по размеченным участкам дорожки.	1
94	Эстафеты с бегом на скорость.	1
95	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1
96	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1
97	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
98	Метание малого мяча с места на дальность.	1
99	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель».	1

Календарно-тематический план

№	Наименование раздела программы, тема	Кол-во часов	Дата
	Легкая атлетика	17	

1	Овладение знаниями. <i>Спортивная одежда и обувь</i>	1	3.09
2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. <i>Когда и как возникли физическая культура и спорт.</i>	1	4.09
3	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.	1	6.09
4	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.).	1	10.09
5	Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10 м	1	11.09
6	Эстафеты с бегом на скорость	1	13.09
7	Равномерный, медленный бег, до 3—4 мин. <i>Сердце и кровеносные сосуды.</i>	1	17.09
8	Бег с ускорением от 10 до 15 м	1	18.09
9	Бег 60 м- сдача контрольного норматива. <i>Личная гигиена</i>	1	20.09
10	Кросспо слабопересечённой местности до 1 км.	1	24.09
11-13	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	3	25.09 27.09 1.10
14-15	Метание малого мяча. <i>Органы чувств</i>	2	2.10 4.10
16-17	Бросок набивного мяча (0,5 кг)	2	8.10 9.10
	Подвижные и спортивные игры	10	
18	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	1	11.10
19	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». <i>Мозг и нервная система</i>	1	15.10
20	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	16.10
21	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1	18.10
22	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Школа мячей»	1	22.10
23	Броски и ведение мяча индивидуально. Подвижная игра «Два мороза»	1	23.10
24	Ловля и передача мяча в шаге. Подвижная игра «Метко в цель»	1	25.10
25	Броски мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра «Попади в обруч».	1	5.11
26-27	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй»	2	6.11 8.11

Гимнастика с основами акробатики		21	
28	Инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики. Названия снарядов и гимнастических элементов. Освоение строевых упражнений.	1	12.11
29	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.	1	13.11
30	Группировка. Освоение строевых упражнений. <i>Твой организм</i>	1	15.11
31	Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.	1	19.11
32	Кувырок вперёд. Освоение строевых упражнений.	1	20.11
33-34	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги. <i>Осанка</i>	2	22.11 26.11
35	Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев	1	27.11
36	Кувырок в сторону	1	29.11
37	Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног	1	3.12
38	Вис на согнутых руках. <i>Органы пищеварения</i>	1	4.12
39	Подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате	1	6.12
40	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке	1	10.12
41	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1	11.12
42	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1	13.12
43	Перелезание через гимнастического коня. <i>Первая помощь при травмах</i>	1	17.12
44-45	Освоение навыков равновесия.	2	18.12 20.12
46-47	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	2	24.12 25.12
48	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	1	27.12
Лыжная подготовка		21	
49	Овладение знаниями.	1	14.01
50	Переноска и надевание лыж. <i>Самоконтроль</i>	1	15.01

51-53	Ступающий шаг без палок	3	17.01 21.01 22.01
54-56	Скользкий шаг без палок	3	24.01 28.01 29.01
57-58	Повороты переступанием	2	31.01 4.02
59-60	Ступающий и скользкий шаг без палок. Повороты переступанием	2	5.02 7.02
61-62	Ступающий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием	2	18.02 19.02
63-64	Скользкий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием	2	21.02 25.02
65	Передвижение на лыжах до 1 км	1	26.02
66-68	Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах ступающим и скользким шагом	3	28.02 3.03 4.03
69	Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	6.03
	Подвижные и спортивные игры	17	
70	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Подвижная игра «Лисы и куры»	1	10.03
71	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». <i>Пища и питательные вещества</i>	1	11.03
72	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	13.03
73	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Пятнашки»	1	17.03
74	Ловля и передача мяча в шаге. Подвижная игра «Лисы и куры»	1	18.03
75	Подвижные игры «Точный расчет», «Кто дальше бросит»	1	20.03
76	Броски и ведение мяча индивидуально. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	31.03
77	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	1.04
78	Подвижные игры «Мышеловка», «Два мороза»	1	3.04
79	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра «Попади в обруч»	1	7.04
80	Подвижные игры «Мяч в корзину», «Мяч водящему»	1	8.04
81-82	Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте. Подвижная игра «Третий лишний»	2	10.04 14.04

83-84	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	2	15.04 17.04
85	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Метко в цель»	1	21.04
86	Эстафета с мячом. Подвижные игры	1	22.04
	Легкая атлетика	13	
87-88	Прыжки в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега	2	24.04 28.04
89-90	Ходьба и бег; развитие скоростных и координационных способностей	2	29.04 6.05
91-92	Метание малого мяча. <i>Вода и питьевой режим</i>	2	8.05 12.05
93	Челночный бег 3x10 м	1	13.05
94	Бег с ускорением от 10 до 15 м	1	15.05
95-96	Равномерный бег до 4 мин	2	19.05 20.05
97	Круговая эстафета (расстояние 5-15 м)	1	22.05
98	Бег 60 м- сдача контрольного норматива. <i>Самоконтроль</i>	1	26.05
99	Кросспо слабопересечённой местности до 1 км.	1	27.05

Лист

экспертизы рабочей программы учебного предмета, курса

Учебный предмет _____, _____ класс

Составитель программы _____

Эксперт: _____

Дата заполнения: _____ 20__ г.

№	Критерии и показатели	Выраженность критерия есть (+), нет (-)	Комментарий эксперта (при показателе «нет»)
<i>1. Полнота структурных компонентов рабочей программы</i>			
1.1.	Титульный лист		
1.2.	Пояснительная записка		
1.3.	Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса		
1.4.	Содержание		
1.5.	Календарно-тематический план		
1.6.	Лист внесения изменений в РП		
<i>2. Качество пояснительной записки рабочей программы</i>			
2.1.	Отражает полный перечень нормативных документов и материалов, на основе которых составлена рабочая программа: <ul style="list-style-type: none"> • ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФкГОС • основная образовательная программа школы (целевой компонент, программа развития УУД); • учебный план НОО, ООО МБОУ «Гальбштадтская СОШ»; • положение о рабочей программе в школе; • примерная программа по учебному предмету; • авторская программа по учебному предмету для соответствующего класса. 		
2.2.	Содержит информацию о количестве часов, на которое рассчитана рабочая программа в год, неделю		
2.3.	Указаны библиографические ссылки на все документы и материалы, на основе которых составлена рабочая программа		
2.4.	Цели и задачи изучения предмета в соответствующем классе		
2.5.	Убедительное обоснование в случае, когда РП содержит отступления от авторской программы		
<i>3. Качество описания планируемых результатов освоения учебного предмета, курса</i>			
3.1.	Планируемые результаты соотносятся с		

	целями и задачами изучения предмета в данном классе		
3.2.	Отражается уровневый подход к достижению планируемых результатов «учение научится», «ученик получит возможность научиться»		
<i>4. Качество календарно-тематического планирования</i>			
4.1.	Отражает информацию о продолжительности изучения раздела		
4.2.	Отражает информацию о теме каждого урока, включая темы контр, лаборат., практич. работ		
<i>5. Грамотность оформления рабочей программы: соответствие требованиям информационной грамотности</i>			
5.1.	Содержание разделов соответствует их назначению		
5.2.	Текст рабочей программы структурирован		
5.3.	Текст рабочей программы представлен технически грамотно		

Выводы эксперта: _____
