

Частное образовательное учреждение Свято-Михайло-Архангельская церковно-приходская общеобразовательная средняя школа
ЧОУ церковно-приходская СОШ

Принято на заседании педсовета ЧОУ церковно-приходской СОШ Протокол № 1 от 29.08.2019 г.	Утверждено приказом №44 от 29.08.2019 г. Директор ЧОУ церковно-приходской СОШ Митяшин Р.С.
---	---



Рабочая программа

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

класс 1

учитель Деремян Ф.А.

Количество часов по учебному плану		99ч.
Всего за учебный год		97 ч.
В т.ч.	на I полугодие	48 ч.
	на II полугодие	49 ч.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Работа по учебно-методическому комплексу примерной программы основного общего образования, программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2009г.с учетом требований федерального компонента государственного стандарта НОО призвана обеспечить достижение личностных, метапредметных, предметных и коммуникативных результатов.

Ожидается, что учащиеся по завершению обучения смогут демонстрировать следующие результаты в освоении *физической культуры*:

№ п/п	Разделы учебного курса	Компетенции	Научится	Получит возможность научиться
1.	Легкая атлетика.	Личностные	учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;	Развивать мотивы учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; развитие этических чувств,
		Предметные	Уметь держать равновесие.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений,
		Метапредметные	планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.

			основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату	
		Коммуникативные	допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.	сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.
2.	Подвижные игры.	Личностные	учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;	развивать мотивы учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях.
Предметные		Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, как играть в подвижную игру «Собачки»	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности,	
Метапредметные		планировать свои действия;	формировать умение адекватно понимать	

			<p>оценивать правильность выполнения действия;</p> <p>адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p> <p>осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p>	<p>оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p>
		Коммуникативные	<p>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <p>строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет</p> <p>контролировать действия партнёра;</p> <p>использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;</p> <p>добывать информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).</p>
3.	Гимнастика.	Личностные	<p>учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;</p>	<p>развивать этические чувства, доброжелательно и эмоционально-</p>

			способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
		Предметные	Выполнять перекаат назад из упора присев и перекаатом вперед возвращаться в упор присев; уметь лазать по канату.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения, - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий,
		Метапредметные	планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату	конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
		Коммуникативные	допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной	формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.

			<p>деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	
4.	Кроссовая подготовка	Личностные	<p>внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p>	<p>развивать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p>
		Предметные	<p>Уметь правильно дышать при беге. Знать технику разных видов бега.</p>	<p>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития, - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,</p>
		Метапредметные	<p>планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других</p>	<p>определять общие цели и пути их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p>

			людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.	конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
		Коммуникативные	допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.	сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.
5.	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	Личностные	учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;	формировать эстетические потребности, ценности и чувства;
		Предметные	Выполнять ведение мяча разными способами, выполнять передачу мяча	формировать навыки 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).

	Метапредметные	овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.
	Коммуникативные	добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.	формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.

2. Содержание учебного предмета, курса

Раздел, темы учебного курса	Количество часов на раздел	Формы контроля
Знания о физической культуре. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной сойки 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; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	4ч	Поурочный контроль
Ходьба на лыжах. Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Совершенствование скользящего шага. Учет по технике подъема. Отработка навыков в подъемах и спусках. Учет по технике подъема. Формирование умения ходьбы на лыжах. Контроль прохождения	19ч	Поурочный контроль

дистанции на лыжах. Закрепление техники передвижения на лыжах		
Способы физической деятельности.	3ч	Поурочный контроль
Гимнастика с элементами акробатики. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировку и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.	27ч.	Поурочный контроль
Легкая атлетика. <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; <i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	24ч	
Подвижные игры. <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.. <i>На материале спортивных игр.</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	23ч	Тематический контроль

Примечание.

1 В бесснежных районах и период малоснежной зимы лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

2.Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материала темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

3. Календарно-тематическое планирование.

<i>№</i>	<i>Раздел, тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>	<i>Вид учебной деятельности</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
	<i>Легкая атлетика</i>	<i>11 часов.</i>				
1.	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	1 ч.	02.09	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	Корректировка движений, страховка
2.	Ходьба и бег. Понятие « короткая дистанция»	1 ч.	03.09	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция».	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Усваивать основные понятия и термины в беге.	Корректировка движений, страховка

3.	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси лебеди»	1 ч.	04.09	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, до 60м.) Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	Корректировка движений, страховка
4.	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1 ч.	09.09	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.	Корректировка движений, страховка
5.	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1 ч.	10.09	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	Выбирать индивидуальный темп передвижения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	Корректировка движений, страховка
6.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1 ч.	11.09	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Усваивать основные понятия и термины в прыжках. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	Корректировка движений, страховка
7.	Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1 ч.	16.09	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно-силовые способности.	Корректировка движений, страховка

8.	Прыжки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	1 ч.	17.09	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	Закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно-силовые способности.	Корректировка движений, страховка
9.	Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».	1 ч.	18.09	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка движений, страховка
10.	Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	1 ч.	23.09	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения.	Корректировка движений, страховка
11.	Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1 ч.	24.09	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности.	Корректировка движений, страховка
	Подвижные игры	20 часов.				

12.	Подвижные игры. Игра «К своим флажкам»	1 ч.	25.09	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.	Корректировка движений, страховка
13.	Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты.	1 ч.	30.09	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		Корректировка движений, страховка
14.	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»	1 ч.	01.10	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.		Корректировка движений, страховка
15.	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» Эстафеты.	1 ч.	02.10	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты		Корректировка движений, страховка
16.	Подвижные игры. Игра «Метко в цель»	1 ч.	07.10	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.		Корректировка движений, страховка
17.	Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки»	1 ч.	08.10	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.		Корректировка движений, страховка
18.	Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».	1 ч.	09.10	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.		Корректировка движений, страховка
19.	Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов».	1 ч.	14.10	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.		Корректировка движений, страховка

20.	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	1 ч.	15.10	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	<p>Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности.</p>	Корректировка движений, страховка
-----	---	------	-------	--	--	-----------------------------------

21.	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	1 ч.	16.10	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности.	Корректировка движений, страховка
22.	Подвижные игры. Игра «Капитаны	1 ч.	21.10	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности.	Корректировка движений, страховка

23.	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	1 ч.	22.10	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.		Корректировка движений, страховка
24.	Подвижные игры. Игра «Два мороза».	1 ч.	23.10	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		Корректировка движений, страховка
25.	Подвижные игры. Эстафеты.	1 ч.	05.11	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		Корректировка движений, страховка
26.	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки»	1 ч.	06.11	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		Корректировка движений, страховка
27.	Подвижные игры. «Зайцы в огороде».	1 ч.	11.11	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Соблюдать технику безопасности. Объяснять название и назначение гимнастических снарядов.	Корректировка движений, страховка
28.	Подвижные игры. Игра «Лисы и куры»	1 ч.	12.11	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Осваивать комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.	Корректировка движений, страховка
29.	Подвижные игры. Игра «Точный расчет».	1 ч.	13.11	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Корректировка движений, страховка
30.	Подвижные игры. Игра «Удочка» Эстафеты.	1 ч.	18.11	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.	Оказывать помощь сверстникам в освоении	Корректировка движений, страховка

31.	Подвижные игры. Игра Эстафеты.	1 ч.	19.11	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.	новых гимнастических упражнений, анализировать технику. Предупреждать появление ошибок и соблюдать технику безопасности. Описывать технику опорных прыжков, предупреждать появление ошибок. Соблюдать правила безопасности, помогать сверстникам в освоении упражнений. Развить координационные способности.	Корректировка движений, страховка
	<i>Гимнастика</i>	<i>17 часов.</i>				
32.	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты.	1 ч.	20.11	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно».	Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со	Корректировка движений, страховка

33.	Строевые упражнения. Перекаты.	1 ч.	25.11	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	сверстниками. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.	Корректировка движений, страховка
34.	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1 ч.	26.11	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействовать со сверстниками. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Развить координационные способности.	Корректировка движений, страховка
35.	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка».	1 ч.	27.11			Корректировка движений, страховка
36.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1 ч.	02.12	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ.	Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений.	Корректировка движений, страховка
37.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1 ч.	03.12	Игра «Космонавты».		Корректировка движений, страховка

38.	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1 ч.	04.12	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами.	<p>Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, анализировать технику, предупреждать появления ошибок. Соблюдать правила безопасности, помогать сверстникам в освоении упражнений. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.</p> <p>Развить силовые способности.</p>	Корректировка движений, страховка
39.	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1 ч.	09.12	Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».		Корректировка движений, страховка
40.	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1 ч.	10.12	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».		Корректировка движений, страховка
41.	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1 ч.	11.12	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».		Корректировка движений, страховка

42.	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1 ч.	16.12	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня».		Корректировка движений, страховка
43.	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1 ч.	17.12	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня».		Корректировка движений, страховка
44.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	1 ч.	18.12	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня.		Корректировка движений, страховка
45.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	1 ч.	23.12	Игра «Ниточка и иголочка».		Корректировка движений, страховка
46.	Лазание по канату. Перелезание через коня.	1 ч.	24.12	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».		Корректировка движений, страховка

47.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	1 ч.	25.12	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор».		Корректировка движений, страховка
48.	Перелезание через препятствия.	1 ч.	06.01	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения».		Корректировка движений, страховка
	<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>19 часов.</i>				
49.	Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Подвижная игра «Пятнашки».	1 ч.	07.01	Инструктаж по Т.Б Равномерный бег (2 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Понятие скорость бега.	Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом	Корректировка движений, страховка

50.	Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний».	1 ч.	08.01	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие скорость бега.	соблюдать правила безопасности. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Развить выносливость.	Корректировка движений, страховка
51.	Подвижная игра «Охотники и утки».	1 ч.	13.01	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Охотники и утки».		Корректировка движений, страховка
52.	Подвижная игра «Третий лишний».	1 ч.	14.01	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие дистанция.	Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Различать разные виды ходьбы.	Корректировка движений, страховка
53.	Равномерный бег. Эстафеты.	1 ч.	15.01	Равномерный бег 3 минут. ОРУ. Эстафеты. Понятие здоровье.	Осваивать ходьбу под счет. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Использовать	Корректировка движений, страховка
54.	Подвижная игра «День и ночь».	1 ч.	20.01	Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «День и ночь».		Корректировка движений, страховка

55.	Подвижная игра «Птицы и буря».	1 ч.	21.01	Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	подвижные игры для активного отдыха.	Корректировка движений, страховка
56.	Подвижная игра «Пятнашки»	1 ч.	22.01	Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).		Корректировка движений, страховка
57.	Подвижная игра «Охотники и утки».	1 ч.	27.01	Подвижная игра «Птицы и буря». ОРУ.		Корректировка движений, страховка
58.	Подвижная игра «Третий лишний».	1 ч.	28.01	Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Охотники и утки». ОРУ.		Корректировка движений, страховка
59.	Равномерный бег. Эстафеты.	1 ч.	29.01	Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Эстафеты. ОРУ.		Корректировка движений, страховка
60.	Равномерный бег. Эстафеты.	1 ч.	10.02			Корректировка движений, страховка
61.	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».	1 ч.	11.02	Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Эстафеты. ОРУ. Понятие «скорость бега»		Корректировка движений, страховка

62.	Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы».	1 ч.	12.02	Равномерный бег 4 минут. ОРУ. Подвижные игры «Вышибалы».		Корректировка движений, страховка
63.	Равномерный бег. Эстафеты.	1 ч.	17.02	Равномерный бег 4. ОРУ. Эстафеты.		Корректировка движений, страховка
64.	Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.	1 ч.	18.02	Равномерный бег 4 минут. ОРУ. Подвижные игры с мячами.		Корректировка движений, страховка
65.	Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.	1 ч.	19.02			Корректировка движений, страховка
66.	Подвижные игры со скакалкой. Понятие «здоровье».	1 ч.	24.02	Равномерный бег 3 минут. ОРУ. Подвижные игры со скакалкой. Понятие здоровье.		Корректировка движений, страховка
67.	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».	1 ч.	25.02	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Птицы и буря». ОРУ.		Корректировка движений, страховка
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	<i>20 часов.</i>				
68.	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1 ч.	26.02	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со	Корректировка движений, страховка

69.	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1 ч.	02.03	ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	<p>сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p> <p>Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.</p>	Корректировка движений, страховка
70.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1 ч.	03.03	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».		Корректировка движений, страховка
71.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1 ч.	04.03	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».		Корректировка движений, страховка
72.	Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1 ч.	09.03	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте.		Корректировка движений, страховка
73.	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1 ч.	10.03	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».		Корректировка движений, страховка
74.	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1 ч.	11.03	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте.		Корректировка движений, страховка
75.	Передача мяча Эстафеты с мячами.	1 ч.	16.03	Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		Корректировка движений, страховка

76.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1 ч.	17.03	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».		Корректировка движений, страховка
77.	Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	1 ч.	18.03	Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.		Корректировка движений, страховка
78.	Бросок мяча. Эстафеты с мячами.	1 ч.	30.03	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.	<p>Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p> <p>Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.</p>	Корректировка движений, страховка
79.	Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1 ч.	31.03	Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.		Корректировка движений, страховка
80.	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1 ч.	01.04	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».		Корректировка движений, страховка
81.	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1 ч.	06.04			Корректировка движений, страховка
82.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1 ч.	07.04	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».		Корректировка движений, страховка
83.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1 ч.	08.04			Корректировка движений, страховка

84.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1 ч.	13.04	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».		Корректировка движений, страховка
85.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1 ч.	14.04	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».		Корректировка движений, страховка
86.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	1 ч.	15.04	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».		Корректировка движений, страховка
87.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1 ч.	20.04	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».		Корректировка движений, страховка
	<i>Легкая атлетика</i>	<i>8 часов.</i>				
88.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1 ч.	21.04	ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	Корректировка движений, страховка
89.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1 ч.	22.04			Корректировка движений, страховка

90.	Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».	1 ч.	27.04	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	Усваивать основные понятия и термины в прыжках. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	Корректировка движений, страховка
91.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1 ч.	28.04	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения.	Корректировка движений, страховка
92.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1 ч.	29.04	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развить скоростно-силовые качества	Корректировка движений, страховка
93.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1 ч.	04.05	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		Корректировка движений, страховка
94.	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1ч	05.05	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.		Корректировка движений, страховка

95.	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.		06.05			
96	Метание набивного мяча из разных положений.	1 ч.	11.05	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты.		Корректировка движений, страховка
97	Метание набивного мяча из разных положений.		12.05			

Требование к уровню физической подготовленности учащихся 1 класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Лист коррекции календарно-тематического планирования

№	Предмет	Учитель	Класс	Способ коррекции рабочей программы	Дата, тема урока	Количество часов по плану за год:	Количество часов фактически за год с учётом коррекции: