МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16»

г. Сергиев Посад

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ СОШ №16
от "30"августа 2018 г. №45/1

Рабочая программа по физической культуре

(базовое изучение)

1 класс

Составитель: Чуланова Ольга Михайловна
учитель физической культуры

2018 г.

Данная рабочая программа по физической культуре для 1 класса соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и разработана на основе:

• основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №16»;

• учебного плана на 2018-2019 учебный год МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №16;

• авторской рабочей программы по физической культуре для 1 – 4 классов Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1 – 4 классы: - М.: Просвещение, 2013 г.

Рабочая программа по физической культуре для 1 классов рассчитана на 99 часов в год (3 часа в неделю).

Планируемые предметные результаты

Предметными результатами обучения предмета «Физическая культура» в 1 классе являются:

• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

• излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• формировать навыка 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);

•Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

• Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

• Бережно относится к инвентарю и оборудованию, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре (в процессе занятий)

Что такое физическая культура. Что такое физические качества; режим дня и как он влияет на жизнь человека. Что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять. Как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

Легкая атлетика (21 ч.)

техника высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 × 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в длину с места, выполнять специально беговые упражнения.

Подвижные игры

Лыжная подготовка (21ч)

передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах.

Подвижные игры с элементами баскетбола (24 ч)

Стойки, остановки и передвижения баскетболистов, броски мяча и ведения различными способами; эстафеты с ведением мяча, игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

перестроение в шеренгу и колонну, наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок в сторону, мост, стойка на лопатках, вис согнувшись и вис прогнувшись, переворот вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, лазание по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Формы организации учебных занятий

- урок с образовательно-познавательной направленностью,

- уроки с образовательно-обучающей направленностью

- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Календарно-тематическое планирование в 1 классе

№ урока	ТЕМА УРОКА	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Плановые сроки прохождения	Скорректиро Ванные сроки прохождения.
РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 11 (ч)				
1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных способностей.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях, объясняют их значение.		
2	Ходьба и бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных способностей.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно ,выполняют и		
3	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси - Лебеди». История развития легкой атлетики.			

	Развитие скоростных способностей.	устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых и координационных способностей.		
4	Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных способностей.			
5	Челночный бег. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных способностей.			
6	Прыжки. Прыжки на одной ноге ,на двух на месте. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде», развитие скоростно – силовых способностей.			
7	Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры», развитие скоростно – силовых способностей.			

8	Прыжки в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых способностей.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно –силовые и координационные способности.		
9	Метание. Метание малого мяча с места. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно – силовых способностей.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устранят характерные ошибки в процессе освоения.		
10	Метание малого мяча с места. ОРУ. Подвижная игра «Попади в цель». Развитие скоростно – силовых способностей.			
11	Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше			

	бросит». ОРУ. Развитие скоростно – силовых способностей.			
Раздел 2 Подвижные игры 13 (ч)				
12	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Развитие скоростно – силовых способностей.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.		
13	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. Правила игры.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.		
14	ОРУ. Игры «Класс смирно!», «Октябрята». Развитие скоростно-силовых способностей.			
15	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.			

16	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Развитие скоростно – силовых способностей.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.		
17	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.			
18	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно – силовых способностей.			
19	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. Режим дня.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
20	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Развитие скоростно – силовых способностей.			
21	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития		
22	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Развитие скоростно – силовых способностей.			

23	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. Питьевой режим.	координационных и кондционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.		
24	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Развитие скоростно – силовых способностей.			

Раздел 3 Гимнастика (17 ч)				
25	Инструктаж по технике безопасности. Акробатика и строевые упражнения. ОРУ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка, перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	Объяснят названия и назначения гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.		
26	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке на животе. Игра «Пройди бесшумно». ОРУ. Развитие координационных способностей. Название основных спортивных снарядов.	Осваивают комплексы упражнений утреней зарядки.		
27	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты.			

	ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Описывают состав общеукрепляющих упражнений с предметами.		
28	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты. ОРУ. Игра «Веселые ребята». Развитие координационных способностей.			
29	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.		
30	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Воробьи вороны». Развитие координационных способностей.	Предупреждают ошибки, оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,		
31	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. Размыкание на			

	вытянутые в стороны руки. ОРУ с гимнастическими палками. Стойки и ходьба на гимнастической скамейке. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки, соблюдают технику безопасности.		
32	Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ. Стойки и ходьба на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.			
33	Размыкание на вытянутые руки. Повороты направо, налево. ОРУ. Игра « Не ошибись!». Развитие координационных способностей.			

34	Повороты. ОРУ. Перешагивание через мячи. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Осваивают технику опорных прыжков, оказывают помощь сверстникам.		
35	Повороты. ОРУ. Перешагивание через мячи. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.			
36	Повороты. ОРУ. Перешагивание через мячи. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.		
37	Опорный прыжок, Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Предупреждают появление ошибок. Различают строевые команды.		
38	Лазание по канату. ОРУ. Перелазание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.			

39	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание. ОРУ в парах. Игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	Точно выполняют строевые приемы. Предупреждают появление ошибок. Описывают состав общеукрепляющих упражнений с предметами. Описывают технику акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.		
40	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подтягивание. ОРУ в парах. Игра «Три движения». Развитие координационных способностей.			
41	Подтягивание. ОРУ в парах. Игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей.			

Раздел 4 Подвижные игры (7 ч)				
42	ОРУ. Игры «Капитаны», «Перестрелка». Развитие скоростно – силовых способностей.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития		
43	ОРУ. Игры «Третий лишний», «Перестрелка». Развитие скоростно – силовых способностей.			

44	ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно – силовых способностей. Режим дня.	координационных и кондционных способностей.		
45	ОРУ. Игры «Капитаны», «Перестрелка». Развитие скоростно – силовых способностей.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.		
46	ОРУ. Игры «Капитаны», «Лисы и куры». Развитие скоростно – силовых способностей.			
47	ОРУ. Игры «Капитаны», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых способностей.			
48	ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей. Гигиена.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		

Раздел 5 Лыжная подготовка (21 ч)				
49	Инструктаж по технике безопасности. Переход на стадион, перенос лыж, надевание лыж. Скользящий шаг. Развитие координационных способностей.	Описывать технику передвижения на лыжах.		

50	Ступающий и скользящий шаг, Повороты переступанием вокруг носков лыж. Игра «Пройди в ворота». Развитие координационных способностей	Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.		
51	Скользящий шаг. Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием вокруг носков лыж. Игра «Быстрые ребята». Развитие координационных способностей.			
52	Передвижение на лыжах без палок. Повороты на месте. Посадка лыжника. Развитие координационных способностей. Температурный режим.			
53	Передвижение на лыжах. Стойки лыжника. Игра «Кто быстрее». Развитие координационных способностей.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.		
54	Скользящий шаг. Подъем под уклон «лесенкой». Игра «Пройди в ворота».			

	Развитие координационных способностей.			
55	Ступающий и скользящий шаг. Подъем лесенкой. Повороты переступанием в движении. Эстафеты. Развитие координационных качеств.			
56	Передвижение на лыжах. Подъем «лесенкой», Эстафеты на скорость. Развитие скоростных способностей.	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах		
57	Скользящий шаг. Подъем «лесенкой». Спуск в низкой стойке. Игра «Кто быстрее», развитие координационных способностей.			
58	Передвижение на лыжах. Спуски и подъемы. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.			

		Описывать технику передвижения на лыжах.		
59	Скользящий шаг. Подъем под уклон «лесенкой». Игра «Пройди в ворота». Развитие координационных способностей.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.		
60	12 Скользящий шаг. Подъем «лесенкой». Спуск в низкой стойке. Игра «Кто быстрее», развитие координационных способностей.			
61	Скользящий шаг. Подъем «лесенкой». Спуск в средней стойке. Игра «Быстрый лыжник», развитие координационных способностей.	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах		
62	Передвижение на лыжах до 1 км., Спуски и подъемы. Игра «Не задень». Развитие выносливости.			

63	Скользящий шаг. Спуск в средней стойке. Игра «Быстрый лыжник». Развитие координационных качеств.	Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.		
64	Передвижение на лыжах до 1 км., Спуски и подъемы. Игра «Пройди в ворота» Развитие выносливости.			
65	Передвижение до 1 км. Спуск в средней стойке. Игра «Быстрые ребята» Развитие координационных способностей.			
66	Передвижение на лыжах до 1 км. Подъем «Лесенкой», спуск в средней стойке. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей.	Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.		
67	Передвижение на лыжах до 1,5 км., Спуски и подъемы. Игра «Дружные пары». Развитие выносливости.			
68	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Эстафеты. Развитие выносливости.			

69	Подъем и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1,5 км. игра «Дружные пары». Развитие выносливости.	Соблюдают технику безопасности при передвижении на лыжах Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах		
Раздел 6 Подвижные игры с элементами баскетбола (20 ч)				
70	Инструктаж по технике безопасности. Броски мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.		

71	Броски мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с баскетбольным мячом. Развитие координационных способностей.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.		
72	Броски мяча на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.		
73	Броски мяча на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.			
74	Бросок мяча на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		

75	Бросок мяча на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч соседу» Развитие координационных способностей.			
76	Бросок и ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу ». Развитие координационных способностей.	Соблюдают правила безопасности.		
77	Бросок мяча на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондционных способностей.		
78	Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Применяют правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.		

79	Бросок мяча в щи . Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.		
80	Броски и передачи мяча на месте. ОРУ. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.			
81	Броски и передачи мяча на месте. ОРУ. Игра в мини баскетбол, игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондционных способностей.		
82	Броски и передачи мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		
83	Броски и передачи мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра в мини -			

	баскетбол. Развитие координационных способностей.	самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.		
84	Броски и передачи мяча на месте. Броски в щит. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.			
85	Броски и передачи мяча на месте. Броски в щит. Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондционных способностей.		
86	Броски и ловля мяча на месте. Передача мяча на месте. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.			
87	Броски и ловля мяча на месте. Передача мяча в движении. Эстафеты.			

	Развитие координационных способностей.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.		
88	Передачи мяча. Ведение мяча. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.			
89	Броски и ловля мяча на месте. Эстафеты с баскетбольным мячом. Развитие координационных способностей.			
Раздел 7 Легкая атлетика (10 ч)				
90	Сочетание различных видов бега и ходьбы. Бег с изменением темпа, ритма и направления. Подвижная игра «Воробьи и вороны», ОРУ. Развитие скоростно способностей.	Усваивают термины в беге, прыжках и метаниях, объясняют их значение.		
91	Бег по заданным ориентирам. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.			

92	Бег по заданным ориентирам. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно ,выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
93	Челночный бег. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.			
94	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты». Развитие силовых способностей.			
95	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». Развитие силовых способностей.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых и координационных способностей.		
96	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей.			

97	Метание малого мяча в цел с 3 – 4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно – силовых способностей.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно – силовые и координационные способности.		
98	Метание малого мяча в цель с 3 – 4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.			
99	Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устранят характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях .		

	Всего		**99**	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

ШМО учителей

начальных классов

От 29.08.2018 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Т.Т. Фонарёва

29.08. 2018 г.