

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. АВЕРЬЯНОВКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОГАТОВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено
на заседании МО Семин
протокол № 1, от
« 29 » августа 2018 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
ГБОУ ООШ с. Аверьяновка
Семин В.И. / Семин В.И.
«29» августа 2018 г.



Рабочая программа
по физической культуре

1 класс

Составитель:
учитель первой категории
Адушева Екатерина Геннадьевна

2018-2019 уч.год

Пояснительная записка.

Рабочая программа Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе: - Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012. - Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ от 04.12.2007г. №329-ФЗ(ред.От 21.04.2011г)Содержание учебного предмета направлено на воспитание высоконравственных, творческих ,компетентных и успешных граждан, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности.

Базисный учебный план на изучение физической культуры в 1 классе основной школы отводит 3 часа в неделю. Всего 99 часа в год.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Сроки	Контрольные работы
---	------	-------	--------------------

1 четверть (1. 09 – 2. 11. 2018)

1.	Легкая атлетика (21 часов)	1 – 7 недел	0
2.	Гимнастика с элементами акробатики (6 часа)	8 –9 недел	0

2 четверть (14. 11 – 30. 12. 2018)

3.	Гимнастика с элементами акробатики и подвижными играми (21часа)	10-17недел	
----	---	------------	--

3 четверть (10. 01.19 – 24. 03. 2019)

4.	.Лыжная подготовка (25часов)	17 – 25 недел	0
5.	Подвижные игры(5 часов)	26 недел	

4 четверть (6. 04.19 – 25. 05. 2019)

7.	Легкая атлетика. (24 часов)	27-33 недел	0
----	--------------------------------	----------------	---

Всего: 99 часов

Контрольных работ – 0, из них административных - 0

Поурочное планирование уроков физической культуры в 1 классе

№	Тема	Дата	Основные виды деятельности учащихся.
---	------	------	--------------------------------------

Тема 1: Легкая атлетика (21 ч)

Планируемые результаты освоения курса: готовность и способность обучающихся к саморазвитию самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию: Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования по ТБ к местам проведения. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности. Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале. Адекватного понимания причин успешности учебной деятельности. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы, демонстрировать уровень физической подготовленности. Научить правильно сохранять дыхание

1	Инструктаж ТБ во время занятий легкой атлетикой. Ходьба бег..	2/09	Прослушивание инструктажа по технике безопасности на занятиях. Активно и уважительно включаться в общение и взаимодействии со сверстниками.
2	Ходьба под счет. Обычный бег	5/09	Выполнять движения под счет слушать и выполнять команды
3	Ходьба и бег. Бег с ускорением	7/09	Моделировать сочетание различных видов ходьбы Осваивать умение использовать положение рук и длину шага в ходьбе.
4	Бег с (30, 60 м) Подвижная игра «Гуси лебеди»	9/09	Освоить бег с изменением направления, выполнять команды.
5	Разновидности ходьбы. ОРУ Подвижная игра Вызов номеров	12/09	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
6	Прыжки с продвижением вперед	14/09	Осваивать высокий старт, научиться стартовать по сигналу
7	Прыжок на одной ноге, на двух, на месте.	16/09	Знакомиться с видами прыжков. Проявлять качества выносливости выполнения упражнения.
8	Прыжок в длину с места.ОРУ	19/09	Развитие выносливости , умение распределять силы
9	Бросок малого мяча	21/09	Осваивать навыки по

			самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики
10	Бросок малого мяча из положения стоя перед грудью по направлению метания	23/09	Освоение правил выполнения. знакомство с бросками малого мяча
11	Бросок малого мяча. Подвижная игра Кто дальше бросит	26/09	Общаться взаимодействовать в игровой деятельности , распределять силы выполнять упражнения на дыхание.
12	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	28/09	Развитие выносливости, распределение силы. выполнять упражнения на дыхания
13	Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы	30/09	Продemonстрировать полученные навыки. общаться взаимодействовать в игровой деятельности
14	Равномерный бег 4 мин. Игра горелки	3/10	Продemonстрировать полученные навыки. общаться взаимодействовать в игровой деятельности
15	Равномерный бег 5 мин. Развитие выносливости	5/10	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности
16	Чередование бега и ходьбы. ОРУ игра третий лишний	7/10	Выполнять игровые действия в условиях учебно игровой деятельности
17	Бег 6 мин.Чередование бега и ходьбы	10/10	Оценивать правила выполнения двигательных действий.
18	Подвижная игра октябрят, ору развитие выносливости	12/10	Проявлять смелость, волю , решительность, активность и инициативу при решении задач.
19	Бег 7 мин. Ору	14/10	Общаться и взаимодействовать со сверстниками
20	Чередование бега 50 мет, ходьба 100 метров, игра конники – спортсмены	17/10	Научиться быстро реагировать в изменяющихся условиях
21	Бег 8 мин . Подвижная игра Гуси – лебеди., хитрая лиса	19/10	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности., управлять ими.

Тема 2 Гимнастика с элементами акробатики и подвижными играми. 27 часов

Планируемые результаты по освоению данного раздела. Учебно – познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Научиться принимать – и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости). Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без, условиями их реализации. адекватно воспринимать оценку учителя. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастики с основами акробатики, активно играть. Выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих

упражнений .Научиться слушать и вступать в диалог. Участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

22	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	21/10	Ознакомиться с правилами организации на уроках
23	Основная стойка. Построение в колонну по одному, группировка	24/10	Выполнять построения и группироваться в условиях учебной и игровой деятельности.
24	Построение в шеренгу. Основная стойка	26/10	Выполнять построения в шеренгу. Показать основную стойку. Различать команды
25	Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты лежа на животе.	28/10	Называть и различать построения. регулировать эмоции в процессе построения и перекатов
26	Основная стойка, построение в круг. Группировка	31/10	Проявлять смелость волю. Решительность осваивать умения группироваться.
27	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ ,игра космонавты	2/11	Осваивать универсальные действия и умения по выполнения данных упражнений
28	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам	11/11	Различать и выполнять самостоятельно упражнения
29	Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках	14/11	Принимать и сохранять учебную задачу, выполнять упражнения самостоятельно
30	ОРУ. Подвижная игра волк во рву, посадка картофеля.	16/11	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки.
31	Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	18/11	Адекватно воспринимать оценку учителя, оценивать правильность выполнения заданий.
32	Игра капитаны, попрыгунчик и воробышек, ору	21/11	Проявлять качество силы и координации, выносливости при выполнении
33	Эстафеты. Игры волк во рву , капитаны	23/11	Участвовать в коллективном обсуждении комбинаций
34	Повороты на право, на лево . Ходьба по гимнастической скамейке. Игра западня.	25/11	Выявлять различия и основных способах передвижения. Различать по воздействию на развитие основных физических качеств
35	Лазанье по гимнастической стенке. Ору. В движении, перелазание через коня	28/11	Осваивать технику выполнения упражнений. выявлять характерные ошибки и исправлять их.
36	Игра ниточка и иголочка, лазанье по канату. Игра фигуры.	30/11	Принимать и сохранять учебную задачу. Направленную на формирование и развитие двигательных качеств
37	Подтягивание лежа на животе на	2/12	Выявлять и характеризовать

	гимнастической скамейке. Перелезание через гору матов.		ошибки при выполнении
38	Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра три движения	5/12	Освоить технику подтягивания через скамейку. Активно включаться в процесс
39	Подвижные игры: бегом, прыжками, метанием	7/12	.продемонстрировать полученные навыки выполнения .
40	ОРУ игры к своим флажкам, два мороза. Эстафеты	9/12	Осваивать универсальные умения взаимодействовать в парах и группах
41	Игры класс смирно. Эстафеты	12/12	Отбирать и составлять комплексы упражнений .
42	ОРУ игры с прыжками, бегом , к своим флажкам	14/12	Проявлять качества координации и при выполнении упражнений .Выявлять характерные ошибки
43	ОРУ игры метко в цель, погрузка арбузов. Эстафеты	16/12	Выполнять и играть дружно в своей команде
44	Гимнастика с основами акробатики. Ору, игры через кочки и пенечки	19/12	Проявлять качества силы , координации и выносливости. оценивать правильность выполнения двигательных качеств.
45	Гимнастика с основами акробатики. Эстафеты кто дальше бросит	21/12	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций
46	Гимнастика с основами акробатики игры через кочки и пенечки Эстафеты	23/12	Вступать в диалог. участвовать в коллективном обсуждении
47	Ору игры волк во рву, посадка картофеля Эстафеты	26/12	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
48	Ору капитаны. Уметь играть в игры прыжками ,бегом.	28/12	Характеризовать показатели физического развития. Физической подготовленности

Тема 3 лыжная подготовка 25 часов.

Планируемые результаты освоения данного курса. Учебно- познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. Мотивационная основа на занятиях на свежем воздухе. Умение принимать и сохранять учебную задачу направленную на формирование и развитие двигательных качеств. Скоростной выносливости. Адекватно воспринимать оценку учителя. Оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. Активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке, анализировать выполненные действия Выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. Научиться слушать и вступать в диалог с учителем и сверстниками.

49	ТБ при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка	13..01	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
50	Ступающий скользящий шаг без палок и с палками.	16.01	Освоить построение и переноску и надевание лыж , принимать

			учебную задачу
51	Разучивание скользящего шага	18.01	Осваивать универсальное передвижение на лыжах
52	Передвижение на лыжах . Повороты переступанием на месте.	20.01	Формировать развитие двигательных качеств скоростной выносливости.
53	Передвижение скользящим шагом	23.01	Осваивать передвижения на лыжах адекватно воспринимать оценку учителя.
54	Скользящий шаг	25.01	Описывать технику выполнения основной стойки объяснять в каких случаях она используется
55	Передвижение скользящим шагом	27.01	Активно включаться в процесс выполнения на лыжах, осуществлять анализ выполненных действий
56	Передвижение скользящим шагом	30.01	Активно включаться в процесс выполнения на лыжах, осуществлять анализ выполненных действий
57	Передвижение скользящим шагом	1.02	Активно включаться в процесс выполнения на лыжах, осуществлять анализ выполненных действий
58	Передвижение скользящим и ступающим шагом	3.02	Демонстрировать технику выполнения передвижения и основной стойки
59	Передвижение скользящим и ступающим шагом	6.02	Демонстрировать технику выполнения передвижения и основной стойки
60	Попеременный двухшажный ход	8.02	Ознакомление с техникой нового хода. Общаться и взаимодействовать между собой
61	Попеременный двухшажный ход	10.02	Освоить технику нового хода находить ошибки и устранять их
62	Попеременный двухшажный ход	13.02	Освоить технику нового хода находить ошибки и устранять их
63	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты	15.02	Освоить технику нового хода находить ошибки и устранять их. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
64	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой	17.02	Демонстрировать технику передвижения . принимать и сохранять учебную задачу
65	Спуск с небольшого склона	27.02	Демонстрировать технику передвижения . принимать и сохранять учебную задачу
66	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъем елочкой	1.03	Демонстрировать технику выполнения основной стойки

			лыжника при передвижении.
67	прохождение дистанции 1 км	3.03	Осуществлять анализ выполняемых действий , активно включаться в процесс выполнения задания
68	прохождение дистанции 1 км подъем елочкой	6.03	Осуществлять анализ выполняемых действий , активно включаться в процесс выполнения задания
69	Закрепление передвижения подъемов и спусков	10.03	Осуществлять анализ выполняемых действий , активно включаться в процесс выполнения задания
70	Лыжная эстафета. Подвижные игры.	13.03	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимопомощи и взаимовыручки
71	Лыжная эстафета. Подвижные игры	15.03	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимопомощи и взаимовыручки
72	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Способы самоконтроля	17.03	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние.
73	Зарождение физической культуры на территории древней Руси	20.03	Осваивать материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.

Тема 4 Легкая атлетика 24 часа

Планируемые результаты освоения данного курса. Приобретение обучающимися знаний о нормах проведения в совместной познавательной деятельности. Развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений. Формирование установки на безопасный , здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. Способам и особенностям движения и передвижения человека. Выполнение дыхательных упражнений при выполнении физических упражнений. Терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений. Техники выполнения легкоатлетических упражнений, соблюдение техники безопасности при выполнении. Научиться взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

74	ТБ во время прыжка в длину. Бег на 30 метров.	22.03	Ознакомиться с тб во время прыжка .бега и метания. правильному отталкиванию и приземлению
75	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега	24.03	Принимать и сохранять учебную задачу направленную на формирование физических качеств
76	Прыжки в длину с разбега	3.04	Осваивать технику прыжков

			различными способами. Выявлять характерные ошибки и устранять их самостоятельно
77	Прыжки в длину с разбега	5.04	Осваивать технику прыжков различными способами. Выявлять характерные ошибки и устранять их самостоятельно
78	Бег. Метание на дальность.	7.04	Учитывать правило в планировании и контроле способа и решения .
79	Бег. Метание на дальность	10.04	Определять основные ошибки при выполнении упражнения
80	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра на выбор	12.04	Осуществлять анализ выполненных действий.
81	Игры с использованием скакалки	14.04	Активно включаться в процесс выполнения заданий.
82	Развитие скоростных качеств . Челночный бег	17.04	Выполнение правильной техники выполнения бега.
83	Развитие скоростных качеств . Челночный бег	19.04	Совершенствование правильной техники выполнения бега
84	Кроссовая подготовка	22.04	Соблюдение правил при подготовке кросса
85	Кроссовая подготовка	24.04	Правильно оценивать свое самочувствие следить за дыханием
86	Кроссовая подготовка	26.04	Правильно оценивать свое самочувствие следить за дыханием
87	Кроссовая подготовка	28.04	Правильно оценивать свое самочувствие следить за дыханием
88	Развитие координации. Эстафеты с мячами	3.05	Активно включаться в процесс выполнения заданий
89	Ору. Развитие выносливости	5.05	Учитывать правило в планировании и контроле способа и решения .
90	Эстафеты. ору. Развитие прыжковых качеств	10.05	Определять основные ошибки при выполнении упражнения
91	Развитие скоростно силовых качеств	12.05	Правильно оценивать свое самочувствие следить за дыханием
92	Ору. Развитие выносливости	15.05	Правильно оценивать свое самочувствие следить за дыханием
93	Эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств. Ору. Развитие выносливости	17.05	Учитывать правило в планировании и контроле способа и решения .
94	Эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств. Ору. Развитие	19.05	Учитывать правило в планировании и контроле способа

	выносливости		и решения .
95	Эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств. Ору. Развитие выносливости	22.05	Учитывать правило в планировании и контроле способа и решения .
96	Ору в движении. Развитие скоростно – силовых качеств. Эстафеты развитие координации	23.05	Общаться т взаимодействовать в игровой деятельности
97	Ору в движении. Развитие скоростно – силовых качеств. Эстафеты развитие координации	24.05	Общаться т взаимодействовать в игровой деятельности
98	Ору в движении. Развитие скоростно – силовых качеств. Эстафеты развитие координации	25.05	Общаться т взаимодействовать в игровой деятельности
99	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникл	25.05	Ознакомиться с правилами поведения при купании в открытых водоемах