

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гиагинского района  
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

Рассмотрено  
МО протокол №1  
*(М.В. Пилисорева)*  
31.08 2018 года

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
*(С.Ю. Колесникова)*  
31.08 2018 года

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 10  
*(Н.И. Слободчикова)*  
31.08 2018 года  
Пр. № 61/4 от 31.08.18г

# Рабочая программа Учебного курса "Физическая культура" 1 класс

Составлена: учителем  
Физической культуры  
Первой категории  
Денике А.С.

ст. Дондуковская  
2018г.

## Рабочая программа по физической культуре 2018-2019 учебный год

**Учебник:** Физическая культура 1-4 класс.

**Автор:** В.И.Лях.

**Издательство:** М.: Просвещение

**Год издания:** 2013

**Количество часов:** 99 часа 3 раза в неделю.

### **Планируемые предметные результаты освоения программы по физической культуре.**

В результате изучения физической культуры в 1 классе Обучающийся должен:

**знать/понимать:**

- о правилах закаливания организма, его значении в укреплении здоровья;
- о терминологии изучаемых видов школьной программы;
- о правилах предупреждения травматизма Обучающийся **получит возможность научиться:**

- проводить самостоятельно комплексы утренней зарядки;
- проводить подвижные игры во внеурочной деятельности;
- измерять длину и массу тела, уровень развития основных физических качеств

### **Тематическое планирование учебного материала**

Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего

<b>Основы знаний о физической культуре</b>	В процессе урока - 3ч				<b>3 ч.</b>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	4 ч				<b>4 ч.</b>
<b>Физическое совершенствование</b>	92 ч.				<b>92 ч.</b>
Легкая атлетика	24			24	48 ч
Подвижные игры с элементами спортивных игр			26		26 ч
Гимнастика с элементами акробатики		18			18 ч
<b>ИТОГО</b>					<b>99 ч.</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата (план)	Дата (факт)	Кол-во часов	Тема урока	Элементы дополнительного содержания (оборудование)	Домашнее задание
<b>Основы знаний о физической культуре 1ч</b>						
1			1	«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Построение в шеренгу, колонну.	<b>Презентация</b>	
<b>Легкая атлетика 24ч</b>						
2			1	«Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе. Игра		

				«Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.		
3			1	Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». <b>Шыу ( Всадники)</b>		
4			1	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».		
5			1	«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». Развитие скоростно-силовых качеств.		
6			1	Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Чьэн (Бегать)</b>		
7			1	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
8			1	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»		
9			1	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». Развитие скоростно-силовых качеств.		
10			1	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила по ТБ при метании мяча.		
11			1	«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».		
12			1	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. <b>Шыгъачь (Скачки)</b>		

13		1	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.		
14		1	Разучивание комплекса упражнений. Обучение челночному бегу 3 х 10. Кроссовая подготовка.		
15		1	Эстафета с палочкой. Игра «Класс смирно» <b>Льэсшыу (Пешие всадники)</b>		
16		1	Обучение передвижению с изменением направления (змейкой) Бег без учета времени.		
17		1	Прыжки на обеих ногах на месте, с продвижением вперед, поочередно на правой и левой, в длину с места.		
18		1	Прыжки на обеих ногах на месте. <b>Национальные игры «Жмурки».</b>		
19		1	Обучение прыжкам на скакалке. Бег в медленном темпе до 300 м.		
20		1	Обучение броскам теннисного мяча. Бег с преодолением препятствий. <b>Чьэн(бегать)</b>		
21		1	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Вороны, воробьи» <b>Дэшхоеу ( сбивание орехов)</b>		
22		1	Метание в цель (3-4 м) Различные варианты салок. Подвижная игра «Попрыгунчики – вороны»		
23		1	Бег с изменением направления. Прыжок в длину с места.		
24		1	Совершенствование техники ходьбы, перестроения. Бег на короткие дистанции.		
25		1	Совершенствование навыков бега, прыжка в длину с места, метания малого мяча. <b>Щэ кьаштэ (брать снаряд)</b>		

<b>Основы знаний о физической культуре 1ч</b>					
26			1	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	<b>Презентация</b>
<b>Гимнастика с элементами акробатики 18ч</b>					
27			1	Строевые команды. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	
28			1	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	
29			1	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	
30			1	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	
31			1	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	
32			1	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	
33			1	Передвижения по гимнастической стенке, прыжки с высоты. Игра «Конники-спортсмены».	
34			1	«Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	
35			1	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	
36			1	Преодоление полосы	

				препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижная игра «Посадка картофеля».		
37			1	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». <b>Игры Адыгей</b> «Журавли – журавушки»		
38			1	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».		
39			1	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом».		
40			1	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Кузнечики».		
41			1	Гимнастика с основами акробатики: Обучение наклонам вперёд сидя на полу. <b>Игра «Паочадз»</b> (Подлог шапки).		
42			1	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Игра «Салки-догонялки»		
43			1	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».		
44			1	Совершенствование разученных элементов гимнастики.		
<b>Способы физической культуры 1ч</b>						
45			1	Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».		
<b>Основы знаний о физической культуре 1ч</b>						
46			1	Урок – путешествие «Возникновение первых		

				соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр 26ч</b>						
47			1	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.		
48			1	Закрепление и совершенствование развития скоростных способностей в игре «Пятнашки»		
49			1	Закрепление и совершенствование навыков прыжка в игре «Прыгающие воробушки»		
50			1	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»		
51			1	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность игра «Точный расчет»		
52			1	Общеразвивающие упражнения с мячом. Обучение передачи мяча сверху, игра «Охотники и утки».		
53			1	Обучение приёмам мяча снизу. Игра «Подбрось – поймай» Подвижная игра «Удочка».		
54			1	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».		
55			1	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».		
56			1	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал —		



				садись».		
57			1	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».		
58			1	«Внимание, на старт».Игра «Капитаны».		
59			1	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации		
60			1	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
61			1	Обучение ведению мяча на месте. Передача мяча над головой. Игра «Пятнашки		
62			1	Ловля и передача мяча в парах. Бег с мячом и ведением мяча. Игра «Воробьи и вороны».		
63			1	Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».		
64			1	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
65			1	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.		
66			1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
67			1	Совершенствование навыков передачи мяча в парах.		
68			1	Совершенствование навыков ведения мяча. Метание в цель.Ведение мяча на месте.		
69			1	Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.		
70			1	Совершенствование навыков ведения, передачи мяча. Игра «Мяч ловцу»		
71			1	Развитие двигательных качеств, выносливости, ловкости в играх «Гонка набивного мяча», «Мяч ловцу».		
72			1	Подвижные игры на свежем		

				воздухе. Игра «Два Мороза».		
<b>Способы физкультурной деятельности 3ч</b>						
73			1	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	<b>Презентация</b>	
74			1	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».		
75			1	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	<b>Презентация</b>	
<b>Легкая атлетика 24ч</b>						
76			1	Совершенствование строевых команд. Бег на короткие дистанции.		
77			1	ТБ во время прыжка в длину. Прыжок в длину с разбега. Ходьба обычная на носках, на пятках. Бег без учета времени.		
78			1	Прыжки в длину с разбега. Ходьба обычная на носках, на пятках.		
79			1	Совершенствование навыков прыжка в длину с разбега. <b>Национальные игры Адыгей «Лебеди и просо»</b>		
80			1	Бег с изменением направления. <b>Игра «Цыашк» (Моток шерсти)</b>		
81			1	Бег. Метание на дальность. Круговые эстафеты с этапом до 10 м.		
82			1	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом		
83			1	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».		
84			1	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».		

85			1	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.		
86			1	Метание на дальность с места. Встречные эстафеты с этапом до 20 м.		
87			1	Обучение низкому старту. Кроссовая подготовка.		
88			1	Совершенствование навыков метания на дальность.		
89			1	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест» Кроссовая подготовка.		
90			1	Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.		
91			1	Совершенствование навыков бега, прыжка в длину с места.		
92			1	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка».		
93			1	Прыжок через качающуюся скакалку. Бег в медленном темпе.		
94			1	Совершенствование навыков бега, прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка.		
95			1	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.		
96			1	Совершенствование навыков бега, прыжка в длину с места, метания малого мяча.		
97			1	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра		
98			1	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Мяч соседу»		
99			1	Эстафеты и подвижные игры		