

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

Рассмотрено
МОУ Гиагинское №1
В.В. Шмелева
28.08 2019 года

Согласовано
Зам. директора по УВР
С. Ю. Колесникова
С.Ю. Колесникова
30.08 2019 года



Рабочая программа Учебного курса "Физическая культура" 1 класс

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

ст. Дондуковская
2019 г.

Физическая культура
Рабочая программа по физической культуре для 1 класса
разработана на основе :

Учебник: Физическая культура 1-4 класс.

Автор: В.И.Лях.

Издательство: М.: Просвещение

Год издания: 2013

Количество часов: 99 часа 3 раза в неделю.

2.Планируемые предметные результаты освоения программы по физической культуре

В результате изучения физической культуры в 1 классе учащийся должен:

знать/понимать:

- о правилах закаливания организма, его значении в укреплении здоровья;
- о терминологии изучаемых видов школьной программы;
- о правилах предупреждения травматизма.

Ученик научится:

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

Содержание учебного предмета

№п/п	Раздел Количество часов	Содержание раздела
1	Основы знаний о физической культуре 3ч.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время

		<p>занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение сердечных сокращений.</p>
2	Способы физкультурной деятельности 4ч.	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных, в том числе адыгейских национальных игр.</p>
3	Физическое совершенствование 92 ч.	
	Легкоатлетические упражнения- 48 часов	<p>Требования к технике безопасности на занятиях л/атлетики, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p><u>Беговые упражнения</u>: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из</p>

		разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <u>Прыжковые упражнения</u> : в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. <u>Броски</u> : большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <u>Метание</u> : малого мяча в вертикальную цель и на дальность
	Гимнастика основами акробатики-18 часа	с Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры ; приседы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;; гимнастический мост. Висы. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползание, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
	Подвижные и спортивные игры-26 часа	и Техника безопасности при занятии подвижными и спортивными играми. Названия и правила игр. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию. Уметь играть в подвижные игры с бегом, с прыжками, метаниями. Футбол : удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол : специальные передвижения мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол : подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование учебного материала

Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
Основы знаний	В процессе урока - 3 ч.				
о					

физическо й культуре					
Способы физкульту рной деятельно сти	4 ч		4 ч.		
Физическо е совершенс твование	92 ч.		92 ч.		
Легкая атлетика		24			24
Подвижные игры с элементами спортивных игр				26	26 ч
Гимнастика элементами акробатики			18		18 ч
ИТОГО					99 ч.

Календарно-тематическое планирование

№ ур ок а	Да та (п ла н)	Да та (ф ак т)	К ол - во ча со в	Тема урока	Элементы дополнител ьного содержани я (оборудова ние)	Дом ашн ее зада ние
Основы знаний о физической культуре 1ч						
1			1	«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Построение в шеренгу, колонну.	Презентац ия	
Легкая атлетика 24ч						

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». Шыу (Всадники)		
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. Чъэн (Бегать)		
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. Шыгыачь (Скачки)		
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 x 10. Кроссовая подготовка.		
15			1	Эстафета с палочкой. Игра «Класс смирно» Льэсшыу (Пешие всадники)		
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. Национальные игры «Жмурки».		
19			1	Обучение прыжкам на скакалке. Бег в медленном темпе до 300 м.		
20			1	Обучение броскам теннисного мяча. Бег с преодолением препятствий. Чьэн(бегать)		
21			1	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Вороны, воробьи» Дэшхоеу (сбивание орехов)		
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. Щэ къаштэ (брать снаряд)		
Основы знаний о физической культуре 1ч						
26			1	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	Презентация	
Гимнастика с элементами акробатики 18ч						
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». Игры Адыгеи «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. Игра «Паочадз» (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.		
Способы физкультурной деятельности 1ч						
45			1	Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».		
Основы знаний о физической культуре 1ч						
46			1	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».		
Подвижные игры с элементами спортивных игр 26ч						
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».		
Способы физкультурной деятельности 3ч						
73			1	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Презентация	
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.	Презентация	
Легкая атлетика 24ч						
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. Национальные игры Адыгеи «Лебеди и просо»		
80			1	Бег с изменением направления. Игра «Цыашк» (Моток шерсти)		
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		