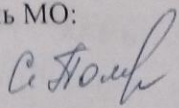
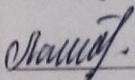


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа пос. Приморский  
муниципального района Ставропольский Самарской области

|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| РАССМОТРЕНО<br>На заседании МО учителей-<br>предметников<br>Протокол № <u>1</u> от<br>« <u>29</u> » <u>08</u> 20 <u>18</u> г.<br>Руководитель МО:<br> | СОГЛАСОВАНО<br>Зам. директора по УВР<br> Лапина Е.Б.<br>« <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>18</u> г. | Утверждаю<br>Директор ГБОУ ООШ<br>п.Приморский<br>приказ № <u>8</u> от<br>« <u>09</u> » <u>09</u> 20 <u>18</u> г.<br><br>Ширманова Н.М. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «Физическая культура»  
1 класс

Срок реализации программы: 2018-2019 учебный год

Составитель:  
Тужилкина  
Анастасия Владимировна  
учитель физической культуры

2018 г.

**Уровень образования: начальное (основное) общее образование**

**Количество часов по учебному плану:**

**Всего - 99 ч/год; 3 ч/ неделю**

**Программа разработана на основе:**

**\* Примерной программы начального общего образования по физической культуре для образовательных учреждений с русским языком обучения и программы общеобразовательных учреждений авторов В.И. Ляха, В.Н. Шаулина «Физическая культура. 1-4 класс». Издательство «Просвещение», 2010.**

**\* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576.**

**Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012.**

**УМК: «Школа России»**

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся 1-ых классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре.

В результате освоения программного материала ученик получит знания о физической культуре: что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

**Тематическое планирование**  
**Физическая культура. 1 класс**

| № п<br>темы<br>(раздела) | Название<br>темы (раздела)                                       | Количество<br>часов |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Глава 1.                 | <b>Раздел программы<br/>«Знания о физической культуре»</b>       | 3                   |
| Глава 2.                 | <b>Раздел программы<br/>«Лёгкая атлетика»</b>                    | 12                  |
| Глава 3.                 | <b>Раздел программы<br/>«Способы физкультурной деятельности»</b> | 3                   |
| Глава 4.                 | <b>Раздел программы<br/>«Подвижные и спортивные игры»</b>        | 15                  |
| Глава 5.                 | <b>Раздел программы<br/>«Гимнастика с основами акробатики»</b>   | 15                  |
| Глава 6.                 | <b>Раздел программы<br/>«Лыжная подготовка»</b>                  | 21                  |
| Глава 7.                 | <b>Раздел программы<br/>«Подвижные и спортивные игры»</b>        | 21                  |
| Глава 8.                 | <b>Раздел программы<br/>«Лёгкая атлетика»</b>                    | 9                   |

## Календарно-тематическое планирование

| №<br>урока                                    | №<br>урока<br>раздела<br>(темы) | Тема урока                                          | Дата проведения |      |
|-----------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|------|
|                                               |                                 |                                                     | план            | факт |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре»       |                                 |                                                     |                 |      |
| 1                                             | 1                               | Как будем тренироваться.                            |                 |      |
| 2                                             | 2                               | Влияние физических упражнений на здоровье человека. |                 |      |
| 3                                             | 3                               | Как оборудовать спортивный уголок дома.             |                 |      |
| Раздел 2 «Лёгкая атлетика»                    |                                 |                                                     |                 |      |
| 4                                             | 1                               | Строевые упр-ия: построения в шеренгу, в колонну.   |                 |      |
| 5                                             | 2                               | Беговая змейка                                      |                 |      |
| 6                                             | 3                               | Бег коротким, средним и длинным шагом.              |                 |      |
| 7                                             | 4                               | Бег с максимальной скоростью с высокого старта.     |                 |      |
| 8                                             | 5                               | Бег в чередовании с ходьбой до 150м.                |                 |      |
| 9                                             | 6                               | Бег с преодолением препятствий.                     |                 |      |
| 10                                            | 7                               | Попрыгунчики.                                       |                 |      |
| 11                                            | 8                               | Прыжки с продвижением. Личная гигиена.              |                 |      |
| 12                                            | 9                               | Дальний прыжок.                                     |                 |      |
| 13                                            | 10                              | Прыжки со скакалкой.                                |                 |      |
| 14                                            | 11                              | Упражнения с малым мячом.                           |                 |      |
| 15                                            | 12                              | Метание малого мяча цель.                           |                 |      |
| Раздел 3 «Способы физкультурной деятельности» |                                 |                                                     |                 |      |
| 16                                            | 1                               | «Зачем нужен режим дня?»                            |                 |      |
| 17                                            | 2                               | Простейшие закаливающие процедуры.                  |                 |      |
| 18                                            | 3                               | Физическая нагрузка и её влияние на сердце.         |                 |      |
| Раздел 4 «Подвижные и спортивные игры»        |                                 |                                                     |                 |      |
| 19                                            | 1                               | Правила в игре, их значение.                        |                 |      |
| 20                                            | 2                               | Игра «К своим флажкам».                             |                 |      |
| 21                                            | 3                               | Олимпийские игры, их история.                       |                 |      |
| 22                                            | 4                               | Игра «Лиса и куры».                                 |                 |      |
| 23                                            | 5                               | Игра «Два мороза».                                  |                 |      |
| 24                                            | 6                               | Игра «Кто дальше бросит».                           |                 |      |
| 25                                            | 7                               | Игра «Пятнашки».                                    |                 |      |
| 26                                            | 8                               | Игра «Прыгающие воробушки».                         |                 |      |
| 27                                            | 9                               | Игра «Метко в цель».                                |                 |      |
| 28                                            | 10                              | Правила проведения эстафет.                         |                 |      |
| 29                                            | 11                              | Эстафеты с обручем.                                 |                 |      |
| 30                                            | 12                              | Игра «Точный расчет».                               |                 |      |
| 31                                            | 13                              | Игра «Караси и щука»                                |                 |      |

|                                                    |    |                                                                                                                         |  |  |
|----------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 32                                                 | 14 | Эстафеты с мячом.                                                                                                       |  |  |
| 33                                                 | 15 | Игра «Зайцы в огороде».                                                                                                 |  |  |
| <b>Раздел 5 «Гимнастика с основами акробатики»</b> |    |                                                                                                                         |  |  |
| 34                                                 | 1  | Мы солдаты!<br>Игра «Становись-разойдись».                                                                              |  |  |
| 35                                                 | 2  | Размыкание в шеренге и колонне на месте.<br>ОРУ с гимнастическими палками.<br>Игра «Совушка».                           |  |  |
| 36                                                 | 3  | Повороты на месте налево и направо.<br>ОРУ с гимнастическими палками.                                                   |  |  |
| 37                                                 | 4  | Ходьба широким шагом, глубокий выпад,<br>ходьба в приседе.                                                              |  |  |
| 38                                                 | 5  | Упоры, виды упоров.                                                                                                     |  |  |
| 39                                                 | 6  | Группировка из положения лежа, перекаты<br>назад из седа в группировке и обратно.                                       |  |  |
| 40                                                 | 7  | Передвижение по гимнастической стенке вверх<br>и вниз.                                                                  |  |  |
| 41                                                 | 8  | Передвижение по гимнастической стенке<br>горизонтально лицом и спиной к опоре.                                          |  |  |
| 42                                                 | 9  | Передвижение по гимнастической скамейке, по<br>бревну.                                                                  |  |  |
| 43                                                 | 10 | Лазанье по канату.                                                                                                      |  |  |
| 44                                                 | 11 | Совершенствование лазанья по канату.                                                                                    |  |  |
| 45                                                 | 12 | Произвольное преодоление простых<br>препятствий.                                                                        |  |  |
| 46                                                 | 13 | Преодоление полосы препятствий с элементами<br>лазанья, перелезания, переползания.                                      |  |  |
| 47                                                 | 14 | Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну.                                                                           |  |  |
| 48                                                 | 15 | Танцевальные шаги.                                                                                                      |  |  |
| <b>Раздел 6 «Лыжные подготовка»</b>                |    |                                                                                                                         |  |  |
| 49                                                 | 1  | Организующие команды и приемы на уроках<br>лыжной подготовки.<br>Выбор одежды и обуви для занятий на свежем<br>воздухе. |  |  |
| 50                                                 | 2  | Передвижение на лыжах ступающим шагом без<br>палок.                                                                     |  |  |
| 51                                                 | 3  | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.                                                                                    |  |  |
| 52                                                 | 4  | Передвижение на лыжах скользящим шагом без<br>палок.                                                                    |  |  |
| 53                                                 | 5  | Передвижение на лыжах скользящим шагом без<br>палок.<br>Игра «Салки на марше».                                          |  |  |
| 54                                                 | 6  | Передвижение на лыжах ступающим шагом с<br>палками.                                                                     |  |  |

|    |    |                                                                    |  |  |
|----|----|--------------------------------------------------------------------|--|--|
| 55 | 7  | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.                   |  |  |
| 56 | 8  | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.                  |  |  |
| 57 | 9  | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.                  |  |  |
| 58 | 10 | Повороты.                                                          |  |  |
| 59 | 11 | Игра «На буксире».                                                 |  |  |
| 60 | 12 | Повороты переступанием в движении.                                 |  |  |
| 61 | 13 | Эстафеты на лыжах.                                                 |  |  |
| 62 | 14 | Подъемы и спуски под уклон.                                        |  |  |
| 63 | 15 | Передвижение на лыжах до 1 км.                                     |  |  |
| 64 | 16 | Игра «Попади в ворота».                                            |  |  |
| 65 | 17 | Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах.                          |  |  |
| 66 | 18 | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.            |  |  |
| 67 | 19 | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.                    |  |  |
| 68 | 20 | Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах. |  |  |
| 69 | 21 | Торможение.                                                        |  |  |

#### **Раздел 7 «Подвижные и спортивные игры»**

|    |    |                                                                    |  |  |
|----|----|--------------------------------------------------------------------|--|--|
| 70 | 1  | Бросок и ловля мяча на месте.<br>Игра «Бросай, поймай»             |  |  |
| 71 | 2  | Ловля мяча на месте в парах.<br>Игра «Играй, играй, мяч не теряй». |  |  |
| 72 | 3  | Игра «Кто дальше бросит».                                          |  |  |
| 73 | 4  | Бросок мяча снизу на месте в щит.                                  |  |  |
| 74 | 5  | Игра «Метко в цель».                                               |  |  |
| 75 | 6  | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).                         |  |  |
| 76 | 7  | Ловля мяча на месте и в движении.                                  |  |  |
| 77 | 8  | Игра «Не оступись».                                                |  |  |
| 78 | 9  | Игра «Мяч по кругу».                                               |  |  |
| 79 | 10 | Ведение мяча на месте.<br>Игра «Мяч водящему».                     |  |  |
| 80 | 11 | Ведение мяча в шаге.<br>Игра «Передай другому».                    |  |  |

|                                   |    |                                                                                      |  |  |
|-----------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 81                                | 12 | Ведение мяча в медленном беге.<br>Эстафета с мячом.                                  |  |  |
| 82                                | 13 | Ведение мяча индивидуально.<br>Игра «Школа мяча».                                    |  |  |
| 83                                | 14 | Ведение мяча в парах.                                                                |  |  |
| 84                                | 15 | Игра «У кого меньше мячей».                                                          |  |  |
| 85                                | 16 | Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.                               |  |  |
| 86                                | 17 | Игра «Точный расчет».                                                                |  |  |
| 87                                | 18 | Эстафеты с гимнастическим обручем.                                                   |  |  |
| 88                                | 19 | Игра «Два мяча».                                                                     |  |  |
| 89                                | 20 | Совершенствование игры «Два мяча».                                                   |  |  |
| 90                                | 21 | Игра «Рыбаки и рыбки».                                                               |  |  |
| <b>Раздел 8 «Легкая атлетика»</b> |    |                                                                                      |  |  |
| 91                                | 1  | Бег по размеченным участкам дорожки.                                                 |  |  |
| 92                                | 2  | Эстафеты с бегом на скорость.                                                        |  |  |
| 93                                | 3  | Челночный бег 3×10 м.                                                                |  |  |
| 94                                | 4  | Бег с ускорением от 10 до 15 м.                                                      |  |  |
| 95                                | 5  | Равномерный, медленный бег до 3 мин.                                                 |  |  |
| 96                                | 6  | Прыжки с высоты до 30 см.                                                            |  |  |
| 97                                | 7  | Игры с прыжками с использованием скакалки.                                           |  |  |
| 98                                | 8  | Метание малого мяча с места на дальность.                                            |  |  |
| 99                                | 9  | Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель». |  |  |