

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Алексеевская средняя общеобразовательная  
школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского  
муниципального района Республики Татарстан.

«Рассмотрено»

Руководитель МО \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_/О.Г.Гардиханова

Протокол №1 от

« 25 » 08 2016 г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР МБОУ

«Алексеевская СОШ №2»

\_\_\_\_\_/А.Р.Абдулгалеева

« 27 » 08 2016 г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре в 1 «В» классе

учителя начальных классов  
Хамадиевой Любови Геннадьевны

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от 31.08. 2016 г.

2016-2017 учебный год

## 1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа разработана на основании следующих документов:

- Примерной программы общеобразовательных учреждений Начальная школа Учебно-методический комплект «Планета знаний» под общей редакцией И.А.Петровой, М.:Астрель, 2011г.

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов».

- Учебного плана МБОУ «Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2015 – 2016 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 21 августа 2015 года)

Согласно базисному (образовательному плану) образовательных учреждений РФ всего на изучение предмета « Физическая культура» в начальной школе выделяется 405 часов. Из них в 1 классе- 99 ч, во 2 классе – 102 ч., в 3 классе- 102 ч., в 4классе-102 ч.

На реализацию программы в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 99 часов, по 3 часа в неделю.

1 четверть – 27 ч.

2 четверть – 21 ч.

3 четверть – 28 ч.

4 четверть – 23 ч.

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

Учащиеся *научатся*:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;

- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность *научиться*:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### ***Регулятивные***

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

### ***Познавательные***

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

### ***Коммуникативные***

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической

культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс ( 99 ч – 3 ч в неделю)

Лёгкая атлетика и подвижные игры-28ч

Гимнастика с основами акробатики- 18ч

Лыжная подготовка -23ч

Лёгкая атлетика и подвижные игры - 30ч.

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом;

размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

#### Лёгкая атлетика

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

#### Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке,

одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

#### Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

#### Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

Стартовый и индивидуальный контроль.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11—12	9—10	7—8	9—10	7—8	5—6
Прыжок в длину с места, см	118—120	115—117	105—114	116—118	113—115	95—112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,3—6,1	6,9—6,5	7,2—7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Тема урока	Вид учебной деятельности	Планируемая дата проведения
<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры-28ч</b>			
1	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Инструктаж по технике безопасности	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	5.09

	«Правила поведения на уроках».		
2	Основные способы передвижений человека	Обычный бег. Ходьба под счет. Ходьба на носках и на пятках. Развитие скоростных качеств.	6.09
3	История возникновения физической культуры.	Выполнение общеразвивающих упражнений. Ходьба с высоким подниманием бедра.	7.09
4	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.	Развитие двигательных качеств. Слушание объяснений учителя.	12.09
5	Построение в шеренгу и колону	Выполнение построения в шеренгу и колону. Бег на короткую дистанцию.	13.09
6	Строевые команды	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	14.09
7	Бег и его разновидности.	Обычный бег. Бег с ускорением.	19.09
8	Эстафетный бег.	Развитие скоростно-силовых качеств. Работа в группах.	20.09
9	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.	Выполнение прыжков на одной ноге, прыжков с продвижением вперед.	21.09
10	Разновидности прыжков.	Выполнение разных видов прыжков.	26.09
11	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед.	Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры.	27.09
12	Прыжок в длину с места.	Выполнение простых упражнений. Прыжки в длину с места.	28.09
13	Прыжок в длину с места	Обычный бег. Прыжки в длину с места.	3.10
14	Челночный бег 3x10 м.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	4.10
15	Преодоление полосы препятствий.	Изучение способов преодоления препятствий.	5.10
16	Метание — одно из древних физических упражнений	Знакомство с историей возникновения метания. Выполнение физических упражнений.	7.10
17	Метание в вертикальную цель.	Ходьба с высоким подниманием колена. Метание предмета в цель.	10.10
18	Метание в вертикальную	Соблюдение техники	11.10

	цель.	безопасности при метании. Метание малого мяча.	
19	Лёгкая атлетика — королева спорта.	Знакомство с новым видом спорта. Подвижные игры.	12.10
20	Лёгкая атлетика — королева спорта.	Слушание высказываний учащихся о легкой атлетике. Метание мяча группами.	17.10
21	Метание в горизонтальную цель.	Координация движения при метании мяча в цель.	18.10
22	Как устроен человек.	Знакомство со строением человека, работой мышц во время выполнения физических упражнений.	19.10
23	Броски набивного мяча (0,5 кг).	Разучивание броска набивного мяча от груди. Анализ ошибки при выполнении упражнения.	24.10
24	Прыжки через качающуюся скакалку	Выполнение прыжков через скакалку. Работа в группах.	25.10
25	Прыжки через качающуюся скакалку	Индивидуальные прыжки через скакалку.	26.10
26	Преодоление препятствий.	Контроль и оценка в выполнении упражнений.	7.11
27	Подвижные игры. Стартовый контроль.	Проверка физической готовности по пяти основным тестам.	8.11
28	Подвижные игры.	Подвижные игры по выбору учеников. Соблюдение правил игры, воспитание взаимопомощи.	9.11
<b>Гимнастика с основами акробатики- 18ч</b>			
29	История развития Гимнастики. Инструктаж по ТБ.	Знакомство с историей развития гимнастики, с правилами поведения во время исполнения упражнений.	14.11
30	Осанка человека.	Изучение нового материала. Развитие координационных способностей.	15.11
31	Положение «группировка».	Разучивание положения группировка, основная стойка.	16.11
32	Утренняя гимнастика.	Объяснение учителя о роли утренней гимнастики в жизни каждого человека. Выполнение простых упражнений.	21.11
33	Перекаты в «группировке».	Выполнение перекатов в	22.11

		<группировке>/	
34	Перекаты в «группировке».	Выполнение перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно»	23.11
35	Физкультурные минутки.	Разучивание комплекса упражнений для физкультурных минуток.	28.11
36	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.	Выполнение лазания по наклонной скамейке.	29.11
37	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	Изучение нового упражнения. Выбор эффективных способов выполнения упражнений.	30.11
38	Лазанье по гимнастической стенке.	Выполнение лазания по гимнастической стенке, развитие силовых качеств.	5.12
39	Режим дня школьника.	Групповая работа по составлению режима дня школьника.	6.12
40	Преодоление препятствий.	Преодоление препятствий в игровой форме.	7.12
41	Перелезание через горку матов.	Выполнение упражнений по заданию учителя.	12.12
42	Перелезание через горку матов.	Групповая работа в игровой форме.	13.12
43	Вис лёжа на низкой перекладине.	Выбор наиболее эффективного способа выполнения упражнения.	14.12
44	Как правильно ухаживать за своим телом.	Самостоятельная работа по формированию задач ухода за своим телом.	19.12
45	Полоса препятствий	Проявление смелости при выполнении упражнений.	20.12
46	Спортивные виды Гимнастики.	Контроль выполнения гимнастических упражнений.	21.12
<b>Лыжная подготовка. 23ч</b>			
47	История возникновения лыж. Инструктаж по ТБ	Изучение нового материала. Соблюдение техники безопасности.	9.01
48	Как подготовиться к урокам на лыжах.	Приобретение знаний о лыжной подготовке.	10.01
49	Основные способы передвижения на лыжах	Выполнение основных способов передвижения на лыжах.	11.01
50	Передвижение скользящим шагом.	Следование инструкциям учителя при выполнении передвижения скользящим	16.01

		шагом.	
51	Передвижение скользящим шагом	Самостоятельное выполнение упражнения на лыжах.	17.01
52	Повороты переступанием вокруг пяток.	Совершенствование техники движения на лыжах.	18.01
53	Повороты переступанием вокруг пяток.	Развитие координации во время выполнения лыжных упражнений.	23.01
54	Передвижение скользящим шагом с палками.	Контроль скоростного передвижения на лыжах.	24.01
55	Передвижение скользящим шагом с палками.	Самостоятельное передвижение скользящим шагом.	25.01
56	Подъём в уклон.	Соблюдение координации при спусках и подъемах на лыжах.	30.01
57	Подъём в уклон.	Выполнение подъема под наблюдением учителя.	31.01
58	Основная стойка лыжника.	Обучение технике одновременного бесшажного хода на лыжах.	1.02
59	Спуск с пологого склона.	Знание правил спуска с пологого склона.	6.02
60	Спуск с пологого склона.	Выполнение тренировочных упражнений.	7.02
61	Поворот переступание вокруг носков лыж.	Изучение поворотов на лыжах следуя инструкциям учителя.	8.02
62	Поворот переступание вокруг носков лыж.	Самостоятельное выполнение упражнений.	20.02
63	Торможение палками.	Освоение умения торможения палками.	21.02
64	Торможение падением.	Координация движения при падении.	22.02
65	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	Техническое выполнение двигательных движений на лыжах.	27.02
66	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	Индивидуальное выполнение лыжных движений.	28.02
67	Совершенствование спусков и подъёмов.	Тренировка в спусках и подъемах.	1.03
68	Совершенствование спусков и подъёмов.	Выполнение упражнений на склоне.	6.03
69	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	Подвижные игры на лыжах и санках по выбору учеников.	7.03
<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры 30ч.</b>			

70	Закаливание организма.	Приобретение учащимися знаний об основных средствах закаливания при помощи объяснения учителя.	8.03
71	Бег из различных исходных положений.	Обучение бегу из различных исходных положений.	13.03
72	Бег из различных исходных положений.	Знание техники беговых упражнений.	14.03
73	Прыжок в высоту с места толчком двух ног. Инструктаж по технике безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Инструктаж по технике безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	15.03
74	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	Освоение техники прыжка в высоту с места толчком одной ноги.	27.03
75	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту	Закрепление техники прыжков.	28.03
76	Физические качества человека.	Наблюдение за физическими качествами человека.	29.03
77	Развитие физических качеств. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	Формирование представлений о влиянии упражнений на физическое развитие человека. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	3.04
78	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. Игра «Прыгающие воробушки»	Выполнение техники спрыгивания и запрыгивания.	4.04
79	Спортивные игры.	Игра в футбол.	5.04
80	Спортивные игры.	Игра в баскетбол.	10.04
81	Метание теннисного мяча на дальность. .Игра «Бросай – поймай».	Метание теннисного мяча на дальность.	11.04
82	Передача и ловля мяча в парах. Игра «Мяч ловцу»	Работа в парах. Передача и ловля мяча.	12.04
83	Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу	Игра в группах. Ведение и передача мяча.	17.04
84	Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу	Умение владения мячом.	18.04
85	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Выполнение упражнения с теннисным мячом.	19.04
86	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра «Лапта»	Составление алгоритма движения мяча при метании.	24.04
87	Положение — «высокий	Обучение бегу с высокого	25.04

	старт».	старта.	
88	Положение — «высокий старт».	Освоение техники высокий старт.	26.04
89	Бег на 30 м. Прыжки в длину с места. Игра с мячом «Передай мяч»,	Обучение бегу на дистанции 30 м.	1.05
90	Бег на 60 м. Эстафета с передачей палочки	Эстафета. Бег на 60 м.	2.05
91	Элементы спортивных игр. Наклоны туловища вперёд. Упражнение со скакалкой	Разучивание элементов спортивных игр и физических упражнений.	3.05
92	Элементы спортивных игр. Наклоны туловища вперёд. Упражнение со скакалкой	Обучение технически правильному выполнению упражнений.	8.05
93	Совершенствование элементов спортивных игр. Подвижная игра «Пингвины с мячом»	Обучение игре в подвижные игры.	9.05
94	Совершенствование элементов спортивных игр. Подвижная игра «Пингвины с мячом»	Моделирование спортивных игр.	10.05
95	Подвижные игры и эстафеты. Игра «Пятнашки»	Подвижные игры по заданию учителя.	15.05
96	Итоговый контроль.	Итоговый контроль физической подготовки по основным тестам.	16.05
97	Перестроение из 1 шеренги в 2. Прыжки через скакалку. Игра.	Индивидуальная работа. Прыжки со скакалкой.	17.05
98	Перестроение из 1 шеренги в 2. Прыжки через скакалку. Игра «Третий лишний»	Знание и выполнение строевых команд.	22.05
99	Инструктаж по технике безопасности. Поведение при купании в открытых водоёмах.	Беседа о правильном поведении при купании в открытых водоёмах.	23.05

Принтеровано, прошнуровано и скреплено  
печатными (тринадцать) листов  
Учитель начальных классов Л.Г. Хамадиева

*Л.Г. Хамадиева*



