

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Сорокинская средняя общеобразовательная школа №3

Рассмотрено

на заседании методического совета
МАОУ Сорокинской СОШ №3
протокол № 1 от 28.08.2018

Принято

решением педагогического совета
МАОУ Сорокинской СОШ №3
Протокол № 1 от 28.08.2018



Рабочая программа
предмета «**Физическая культура**»
для 1 класса
на 2018/2019 уч. г.

Составитель: Балдина С.С.,
учитель начальных классов

с. Сорокино
2018 г.

I. Предметные результаты

К концу обучения в 1 классе ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

К концу обучения в первом классе ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

II. Содержание предмета, курса

Название раздела, количество часов	Содержание программного материала
Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости. Прыжки со скакалкой. Упражнения, способствующие развитию прыгучести. Режим дня и личная гигиена человека. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места. Значение физической культуры для укрепления здоровья человека. Прыжки вверх и в длину с места. Броски набивного мяча. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжок в длину с разбега.

Гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Упражнения акробатики. Упражнение в равновесии, перекаты. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Стойка на лопатках. Перекаты в группировке, кувырок назад. Стойка на руках у стены. Игры и эстафеты с элементами акробатики.
Подвижные игры	Инструктаж по ТБ. Русские народные подвижные игры. Игра «Перетяжки». Игра «Ловля обезьян». Подвижные игры. Игры «Охотники и зайцы». Игра «Кот и мыши». Игра «Вышибалы». Игра «Чай-чай выручай!».
Спортивные игры с мячом	Броски и ловля мяча в парах. Разновидности бросков мяча одной рукой. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо разными способами. Броски мяча через сетку.
99 ч	

Тематическое планирование

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока
Лёгкая атлетика 15 ч.	Содержание и значение уроков физической культуры	1
	Высокий и низкий старт	2
	Тестирование бега на 30 метров с низкого старта (на время)	3
	Тестирование челночного бега 3 x 10 метров (на время)	4
	Прыжки вверх и в длину с места	5
	Значение Физической культуры для укрепления здоровья человека	6
	Метание малого мяча на дальность	7
	Метание малого мяча (тестирование)	8

	Прыжок в длину с места (Тестирование)	9
	Режим дня и личная гигиена человека	10
	Развитие выносливости	11
	Упражнения, способствующие развитию прыгучести	12
	Русские народные подвижные игры	13
	Метание малого мяча в горизонтальную цель	14
	Принципы построения и проведения утренней зарядки	15
Гимнастика 27 ч.	Тестирование виса на перекладине	16
	Перекувырки и группировка	17
	Кувырок вперед	18
	Стойка на лопатках	19
	Акробатические упражнения	20
	Тестирование наклона вперед из положения стоя	21
	Упражнения акробатики у стены	22
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (тестирование)	23
	Упражнения в равновесии, перекувырки	24
	Упражнения для развития координации и равновесия	25
	Физкультминутки в учебном процессе	26
	Упражнения акробатики	27
	Лазанье по гимнастической стенке	28
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	29
	Упражнения в парах	30
	Упражнения у гимнастической стенки	31
	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	32
	Тестирование бега на 30 м с низкого старта (на время)	33
	Подъем туловища за 30 секунд (тестирование)	34

	Лазанье по гимнастической стенке	35
	Полоса препятствий	36
	Лазанье по канату	37
	Вращение обруча	38
	Упражнения для развития гибкости	39
	Лазанье по канату и гимнастической стенке	40
	Упражнения для развития равновесия и координации	41
	Игровые упражнения	42
Лёгкая атлетика 3 ч	Преодоление полосы препятствий	43
	Упражнения в парах	44
	Выполнение сложного варианта полосы препятствий	45
Подвижные и спортивные игры 26 ч.	Прыжки с обручем и со скакалкой	46
	Подвижные игры	47
	Весёлые старты	48
	Подвижная игра "Прыгающие воробышки"	49
	Игры "Лисы и куры", "Точный расчёт"	50
	Правила игры в пионербол. Игра "Волк во рву"	51
	Правила игры в пионербол . Игра "К своим флажкам"	52
	Правила игры в пионербол. Игра "День и ночь"	53
	Правила игры в пионербол. Игра "Третий лишний"	54
	Игра "Заяц без логова" Безопасность на дорогах.	55
	Игра "Выбей мяч из круга"	56
	Игра "Выбивной" . Первая помощь при ушибах. Ролевая игра.	57
	Игра "Метко в цель". Осторожно, гололёд!.	58
	Подвижные игры.	59

	Весёлые старты.	60
	Общеразвивающие упражнения с мячами	61
	Броски и ловля мяча в парах	62
	Разновидности бросков мяча одной рукой	63
	Упражнения с мячами у стены	64
	Ведение мяча на месте и в движении	65
	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	66
	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	67
	Броски мяча в кольцо разными способами	68
	Броски мяча через сетку	69
	Броски набивного мяча	70
	Броски набивного мяча (тестирование)	71
Лёгкая атлетика 10 ч.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	72
	Перекаты в группировке, кувырок назад	73
	Стойка на голове	74
	Общеразвивающие упражнения в группах	75
	Стойка на руках у стены	76
	Комбинации акробатических упражнений	77
	Упражнения в упоре на руках	78
	Тестирование прыжка в длину с места	79
	Повторение акробатических упражнений	80
	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	81
Гимнастика 10 ч.	Акробатические упражнения для развития равновесия	82
	Упражнения с гантелями	83
	Тестирование наклона вперед из положения стоя	84
	Тестирование подъёма туловища из положения "лёжа на спине"	85

	Игры и эстафеты с элементами акробатики	86
Лёгкая атлетика 13 ч.	Развитие выносливости	87
	Развитие скоростных качеств	88
	Прыжок в длину с разбега	89
	Тестирование прыжка в длину с места	90
	Бег на 30 метров	91
	Тестирование бега на 30 метров	92
	Метание малого мяча в цель и на дальность	93
	Тестирование метания малого мяча (мешочка) на дальность	94
	Контроль пульса	95
	Тестирование челночного бега 3 x 10 метров	96
	Игра в пионербол	97
	Круговая тренировка	98
	Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями	99