

**Приложение к ООП НОО МАОУ СОШ № 29**

**Рабочая программа  
по физической культуре  
( 1класс - 99 часов)**

Учитель физической культуры: Малинова Т.В.

(первая квалификационная категория)

г. Калининград  
2019г.

## Рабочая программа по физической культуре для 1-го класса

### 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения программы:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты освоения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты освоения программы:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Требуемые результаты освоения предмета:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### 2. Содержание учебного предмета, курса

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

**Способы физкультурной деятельности.** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

## **Содержание внутрипредметного модуля «Игры народов мира».**

***Выработка правил подвижной игры.*** Понятие, целевые установки, права и обязанности участников. Основные правила подвижных игр.

***Групповые подвижные игры.*** Понятие групповой игры. Отличие групповой игры от командной.

***Игры народов мира.*** Русские народные игры. Игры мордовского народа. Игры белорусского народа. Игры украинского народа. Игры чувашского народа. Игры азербайджанского народа. Игры калмыцкого народа.

***Командные подвижные игры.*** Прыжковые эстафеты. Беговые эстафет

### 3. Поурочное тематическое планирование (1-ый класс)

| № урока | Тема урока  | Домашнее задание       |
|---------|---|------------------------|
| 1       | 2   | 3                      |
| 1       | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр.<br>Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» | Комплекс упражнения №1 |
| 2       | Повороты направо, налево, переступанием.<br>Бег 30м   | Комплекс упражнения №1 |
| 3       | <b>ВПМ</b><br>Инструктаж по ТБ во время занятий подвижными играми. Знакомство с историей народной подвижной игрой.                                  | Комплекс упражнения №1 |
| 4       | Бег 30м. Беговые эстафеты.  | Комплекс упражнения №1 |
| 5       | Бег 30м. Беговые эстафеты.  | Комплекс упражнения №1 |
| 6       | <b>ВПМ</b><br>Выработка правил игры.<br>-Пятнашки.<br>-Фанты.<br>- Горелки.<br>- Лапта.   | Комплекс упражнения №1 |
| 7       | Бег 30м<br>Челночный бег 3x10   | Комплекс упражнения №1 |
| 8       | Челночный бег<br>Прыжок в длину с места.  | Комплекс упражнения №1 |
| 9       | <b>ВПМ</b><br>Русские народные игры. «Ловушка».   | Комплекс упражнения №1 |
| 10      | Челночный бег.<br>Прыжок в длину с места.   | Комплекс упражнения №1 |
| 11      | Прыжок в длину с места<br>Метание мяча с места.   | Комплекс упражнения №1 |
| 12      | <b>ВПМ</b><br>Групповые подвижные игры.<br>«Охотники и сторож».   | Комплекс упражнения №1 |
| 13      | Прыжок в длину. Метание малого мяча   | Комплекс упражнения №1 |
| 14      | Прыжок в длину. Метание малого мяча.  | Комплекс упражнения №1 |
| 15      | <b>ВПМ</b> Групповые игры.<br>«Карусель»,<br>«Совушка».   | Комплекс упражнения №1 |
| 16      | Метание мяча с разбега.   | Комплекс упражнения №1 |

|    |   |                        |
|----|---|------------------------|
| 17 | Метание мяча с разбега.   | Комплекс упражнение №1 |
| 18 | <b>ВПМ</b><br>Народные подвижные игры,<br>»Рыбаки и рыбки»                                    | Комплекс упражнение №1 |
| 19 | Бег 60м   | Комплекс упражнение №1 |
| 20 | Подтягивание на перекладине.  | Комплекс упражнение №1 |
| 21 | <b>ВПМ</b> Эстафета с мячами. Правила игры.   | Комплекс упражнение №1 |
| 22 | Подтягивание на перекладине   | Комплекс упражнение №1 |
| 23 | Подтягивание на перекладине   | Комплекс упражнение №1 |
| 24 | <b>ВПМ</b><br>Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».            | Комплекс упражнение №1 |
| 25 | Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами                                     | Комплекс упражнение №1 |
| 26 | Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.                                    | Комплекс упражнение №1 |
| 27 | <b>ВПМ</b><br>Эстафета с бегом и прыжками.  | Комплекс упражнение №1 |
| 30 | <b>ВПМ</b><br>Эстафета с преодолением препятствий.  | Комплекс упражнение №1 |
| 31 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте   | Комплекс упражнение №1 |
| 32 | Строевой шаг. Повороты на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.             | Комплекс упражнение №1 |
| 33 | <b>ВПМ</b><br>Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей              | Комплекс упражнение №1 |
| 34 | Ловля и передача мяча в движении. Подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра «Смена капитана» | Комплекс упражнение №1 |
| 35 | Ведение мяча по прямо шагом и бегом. Подвижная игра «Бездомный заяц».                         | Комплекс упражнение №1 |
| 36 | <b>ВПМ</b><br>Игры мордовского народа. «Котел», «Салки».                                      | Комплекс упражнение №1 |
| 37 | Ловля и передача мяча в движении. Подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра «Смена капитана  | Комплекс упражнение №1 |
| 38 | Броски мяча одной рукой.  | Комплекс упражнение №1 |
| 39 | <b>ВПМ</b><br>Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела                              | Комплекс упражнение №1 |
| 40 | Подбрасывание и ловля мяча в парах  | Комплекс упражнение №1 |
| 41 | Подбрасывание и ловля мяча в парах  | Комплекс упражнение №1 |

|    |  |                        |
|----|--|------------------------|
| 42 | <b>ВПМ</b><br>Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей                               | Комплекс упражнение №1 |
| 43 | Подбрасывание и ловля мяча в парах   | Комплекс упражнение №1 |
| 44 | Передача мяча в парах  | Комплекс упражнение №1 |
| 45 | <b>ВПМ</b><br>Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей                         | Комплекс упражнение №1 |
| 46 | Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. - | Комплекс упражнение №1 |
| 47 | Ловля и передача мяча в тройках  | Комплекс упражнение №1 |
| 48 | <b>ВПМ</b><br>Игры украинского народа.   | Комплекс упражнение №1 |
| 49 | Инструктаж по технике на уроках гимнастики.<br>Развитие координационных способностей.              | Комплекс упражнение №1 |
| 50 | Группировка, перекаты в группировке.   | Комплекс упражнение №1 |
| 51 | <b>ВПМ</b><br>Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отгадай, чей голосок».       | Комплекс упражнение №1 |
| 52 | Кувырок вперед, стойка, на лопатках согнув ноги.   | Комплекс упражнение №1 |
| 53 | Кувырок вперед, стойка, на лопатках согнув ноги.   | Комплекс упражнение №1 |
| 54 | <b>ВПМ</b><br>Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбаки».                                   | Комплекс упражнение №1 |
| 55 | Перекаты вперед в упор присев.   | Комплекс упражнение №1 |
| 56 | Перекаты вперед в упор присев.   | Комплекс упражнение №1 |
| 57 | <b>ВПМ</b><br>Игры калмыцкого народа «Яльчики».  | Комплекс упражнение №1 |
| 58 | Кувырок вперед, стойка на лопатках.  | Комплекс упражнение №1 |
| 59 | Кувырок вперед, стойка на лопатках   | Комплекс упражнение №1 |
| 60 | <b>ВПМ</b><br>Большая игра с малыми мячом «Не упусти»,<br>«Чемпионы малого мяча».                  | Комплекс упражнение №1 |
| 61 | Упражнения в висе на гимнастической стенке.  | Комплекс упражнение №1 |
| 62 | Поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке                                   | Комплекс упражнение №1 |
| 63 | <b>ВПМ</b><br>Большая игра с малыми мячом «Не упусти»,<br>«Чемпионы малого мяча                    | Комплекс упражнение №1 |
| 64 | Упражнения в упоре на гимнастической скамейке.   | Комплекс упражнение №1 |

|    |   |                        |
|----|---|------------------------|
| 65 | Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.                             | Комплекс упражнение №1 |
| 66 | <b>ВПМ</b><br>Специально беговые упражнения.<br>Эстафета.                                 | Комплекс упражнение №1 |
| 67 | Лазанье по гимнастической скамейке.   | Комплекс упражнение №1 |
| 68 | Упражнения с флажками.  | Комплекс упражнение №1 |
| 69 | <b>ВПМ</b><br>Упражнения со скакалками.   | Комплекс упражнение №1 |
| 70 | Упражнения с мячами.  | Комплекс упражнение №1 |
| 71 | ОРУ: с большими и малыми мячами   | Комплекс упражнение №1 |
| 72 | <b>ВПМ</b><br>«У медведя во бору», «Совушка».   | Комплекс упражнение №1 |
| 73 | Упражнения с гимнастическими палками.   | Комплекс упражнение №1 |
| 74 | Упражнения с обручами. Танцевальные шаги.   | Комплекс упражнение №1 |
| 75 | <b>ВПМ</b><br>«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».                                   | Комплекс упражнение №1 |
| 76 | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики                            | Комплекс упражнение №1 |
| 77 | Бег в чередовании с ходьбой.  | Комплекс упражнение №1 |
| 78 | <b>ВПМ</b><br>«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота». | Комплекс упражнение №1 |
| 79 | Бег с ускорением 10-15м. Беговые эстафеты.  | Комплекс упражнение №1 |
| 80 | Бег в чередовании с ходьбой.  | Комплекс упражнение №1 |
| 81 | <b>ВПМ</b><br>«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»  | Комплекс упражнение №1 |
| 82 | Бег с ускорением 10-15 м. Беговые эстафеты.   | Комплекс упражнение №1 |
| 83 | Челночный бег 3х5 м.  | Комплекс упражнение №1 |
| 84 | <b>ВПМ</b><br>«Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».                      | Комплекс упражнение №1 |
| 85 | Прыжок в длину с места.   | Комплекс упражнение №1 |
| 86 | Прыжки в длину с разбега.   | Комплекс упражнение №1 |
| 87 | <b>ВПМ</b><br>Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».        | Комплекс упражнение №1 |
| 88 | Метание мяча с места.   | Комплекс упражнение №1 |
| 89 | Метание мяча с разбега.   | Комплекс упражнение №1 |

|    |  |                        |
|----|--|------------------------|
| 90 | <b>ВПМ</b><br>Подвижная игра «Кузнечики»<br>«Пятнашки»<br>«Зайцы в огороде». | Комплекс упражнение №1 |
| 91 | Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики. Круговая тренировка.       | Комплекс упражнение №1 |
| 92 | <b>ВПМ</b><br>Бег в равномерном темпе. Игра:<br>«Охотники и утки»            | Комплекс упражнение №1 |
| 93 | Специальные беговые упражнения.  | Комплекс упражнение №1 |
| 94 | Бег с препятствиями на местности. Игры.                                      | Комплекс упражнение №1 |
| 95 | <b>ВПМ</b><br>Подвижная игра день и ночь.                                    | Комплекс упражнение №1 |
| 96 | Упражнения со скакалками.  | Комплекс упражнение №1 |
| 97 | Кросс. Эстафеты  | Комплекс упражнение №1 |
| 98 | <b>ВПМ</b><br>Игры «У медведя во бору», «Ловушка».                           | Комплекс упражнение №1 |
| 99 | Бег на 1000м. Игры «У медведя во бору», «Совушка».                           | Комплекс упражнение №1 |