

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Новожилкинская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»  
руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Л.И.Куракина  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

«Согласовано»  
заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Н.П.Нечепорук

«Утверждено»  
директор школы  
\_\_\_\_\_ И.В.Шаламова  
приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

1 класс

составлена на основе рабочей программы В.И.Ляха «Физическая культура»  
(количество часов - 102 ч)

Разработал: учитель физической культуры  
I квалификационной категории  
Т.В.Миллер

с. Новожилкино

2021 год

## 1. Планируемые результаты освоения данной программы

- **Личностные** – включают в себя воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, системы значимых социальных и межличностных отношений.
- **Метапредметные** – включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике; самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.
- **Предметные** – включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

## 2. Содержание курса

**Знания о физической культуре.** Выполнение разминки, направленной на развитие координации движений. Удерживать дистанцию, темп и ритм. Соблюдать личную гигиену. Различать разные виды спорта. Держать осанку.

**Раздел «Гимнастика с элементами акробатики».** Построение в шеренгу и колонну. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Перестраиваться разведением в две колонны. Выполнять повороты направо, налево, кругом. Команды «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Шагом марш», «Бегом марш». Различные перекаты, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках, вис на время, прыжки со скакалкой, вращение обруча, подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке.

**Раздел «Легкая атлетика».** Пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, различные варианты эстафет. Выполнять челночный бег 3x10 м. Выполнять беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность. Выполнять прыжки с места, в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».

**Раздел «Лыжная подготовка».** Переносить лыжи по командам «На плечо», «Под рукой». Выполнять ступающий шаг с палками и без них. Повороты переступанием, подъем на склон «полуелочкой», спуск под уклон в основной стойке, торможение падением. Проходить дистанцию 1,5 км, кататься на лыжах «змейкой».

**Раздел «Подвижные игры».** Играть в подвижные игры. Выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча, броски мяча через волейбольную сетку.

### 3. Календарно-тематическое планирование

Раздел	Тема урока	№ урока по порядку	Учебная неделя	Коррекция
Знания о физической культуре	Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда	1	1 неделя	
Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	2	1 неделя	
	Техника челночного бега	3	1 неделя	
Знания о физической культуре	Тестирование челночного бега 310 м	4	2 неделя	
	Возникновение физической культуры и спорта	5	2 неделя	
	Тестирование метания мешочка на дальность	6	2 неделя	
	Подвижная игра «Горелки»	7	3 неделя	
	Олимпийские игры	8	3 неделя	
	Что такое физическая культура	9	3 неделя	
	Ритм и темп	10	4 неделя	
	Подвижная игра «Мышеловка»	11	4 неделя	
	Личная гигиена человека	12	4 неделя	
	Тестирование метания малого мяча на точность	13	5 неделя	
	Тестирование наклона вперед из положения стоя	14	5 неделя	
	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	15	5 неделя	
	Тестирование прыжка в длину с места	16	6 неделя	
	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	17	6 неделя	
	Тестирование виса на время	18	6 неделя	
	Стихотворное сопровождение на уроках	19	7 неделя	
	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	20	7 неделя	
	Ловля и броски мяча в парах	21	7 неделя	
	Подвижная игра «Осада города»	22	8 неделя	
	Индивидуальная работа с мячом	23	8 неделя	
Школа укрощения мяча	24	8 неделя		
Подвижная игра «Ночная охота»	25	9 неделя		
Глаза закрывай – упражненье начинай	26	9 неделя		
Подвижные игры	27	9 неделя		
Гимнастика с элементами акробатики	Перекаты	28	10 неделя	
	Разновидности перекатов	29	10 неделя	
	Техника выполнения кувырка вперед	30	10 неделя	
	Кувырок вперед	31	11 неделя	
	Стойка на лопатах. Мост	32	11 неделя	

	Стойка на лопатках, мост – совершенствование	33	11 неделя	
	Стойка на голове	34	12 неделя	
	Лазанье по гимнастической стенке	35	12 неделя	
	Перелезание на гимнастической стенке	36	12 неделя	
	Висы на перекладине	37	13 неделя	
	Круговая тренировка	38	13 неделя	
	Прыжки со скакалкой	39	13 неделя	
	Прыжки в скакалку	40	14 неделя	
Физкультурная деятельность Гимнастика с элементами акробатики	Круговая тренировка		14 неделя	
	Круговая тренировка	42	14 неделя	
	Кувырок вперед	43	15 неделя	
	Кувырок назад	44	15 неделя	
	Вращение обруча	45	15 неделя	
	Обруч: учимся им управлять	46	16 неделя	
	Круговая тренировка	47	16 неделя	
	Круговая тренировка	48	16 неделя	
Лыжная подготовка	Требования на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок	49	17 неделя	
	Скользкий шаг на лыжах без палок	50	17 неделя	
	Повороты переступанием на лыжах без палок	51	17 неделя	
	Ступающий шаг на лыжах с палками	52	18 неделя	
	Скользкий шаг на лыжах с палками	53	18 неделя	
	Повороты переступанием на лыжах с палками	54	18 неделя	
	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	55	19 неделя	
	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	56	19 неделя	
	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	57	19 неделя	
	Скользкий шаг на лыжах с палками змейкой	58	20 неделя	
	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	59	20 неделя	
	Контрольный урок по лыжной подготовке	60	20 неделя	
Легкая атлетика Подвижные игры	Лазанье по канату	61	21 неделя	
	Подвижная игра «Белочка – защитница»	62	21 неделя	
	Прохождение полосы препятствий	63	21 неделя	
	Преодоление усложненной полосы препятствий	64	22 неделя	
	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	65	22 неделя	
	Прыжок в высоту с прямого разбега	66	22 неделя	
	Прыжок в высоту с прямого разбега	67	23 неделя	
	Прыжки в высоту	68	23 неделя	
	Броски и ловля мяча в парах	69	23 неделя	

	Броски и ловля мяча в парах	70	24 неделя	
	Ведение мяча	71	24 неделя	
	Ведение мяча в движении	72	24 неделя	
	Эстафеты с мячом	73	25 неделя	
Физкультурная деятельность Подвижные игры	Подвижные игры с мячом	74	25 неделя	
	Подвижные игры	75	25 неделя	
	Броски мяча через волейбольную сетку	76	26 неделя	
	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	77	26 неделя	
	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	78	26 неделя	
	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	79	27 неделя	
	Бросок набивного мяча от груди	80	27 неделя	
	Бросок набивного мяча снизу	81	27 неделя	
	Подвижная игра «Точно в цель»	82	28 неделя	
	Тестирование виса на время	83	28 неделя	
	Тестирование наклона вперед из положения стоя	84	28 неделя	
Легкая атлетика Подвижные игры	Тестирование прыжка в длину с места	85	29 неделя	
	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	86	29 неделя	
	Тестирование подъема туловища за 30 с	87	29 неделя	
	Техника метания на точность	88	30 неделя	
	Тестирование метания малого мяча на точность	89	30 неделя	
	Подвижные игры	90	30 неделя	
	Беговые упражнения	91	31 неделя	
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	92	31 неделя	
	Тестирование челночного бега 3x10 м	93	31 неделя	
	Тестирование мешочка на дальность	94	32 неделя	
	Командная подвижная игра «Хвостики»	95	32 неделя	
	Подвижная игра «Горелки»	96	32 неделя	
	Командные подвижные игры	97	33 неделя	
	Подвижные игры с мячом	98	33 неделя	
	Подвижные игры	99	33 неделя	