Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрено и принято
на заседании школьного
методического
объединения учителей
начальных классов
Протокол № 1
От «31» августа 2018 г.

Рекомендовано
к утверждению
«31 » августа 2018 г.
Зам. директора по УВР
/Е.В.Ефремова/

Утверждено
к использованию в
учебном процессе
Директор ГБОУ СОШ№2
/И.И.Ахмерова/
Приказ № 409 от31.08.2018г.

Рабочая программа
курса «Физическая культура»
на 2018-2019 учебный год

Класс 1 «»

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программы курса «Физическая культура» Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»), М.: Астрель, 2012 г.

Учебник: Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова «Физическая культура». Учебник для 1 класса. М.: Астрель, 2014г.

Рабочая программа рассчитана на 99 часов (3 часа в неделю)

Составитель Бутурханова А.А.

Аннотация к рабочей программе по физкультуре 1-4 класс.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Она разработана на основе программы курса «Физическая культура» 1 - 4 классы, авторами которой являются Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»).

Цели курса: Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Задачи курса

1. Оздоровительная задача – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.
   Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
   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. Образовательная задача Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
   Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
   Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни; Формирование у обучающихся универсальных компетенций.
3. Воспитательная задача
   Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
   Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
   Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.
   Для изучения данного предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Кол..часов	Планируемые УУД
1.	Легкая атлетика	29	***Личностные*** - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. ***Регулятивные*** -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; *- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;* - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. ***Познавательные*** - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. ***Коммуникативные*** - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
2.	Гимнастика с элементами акробатики	17	***Личностные*** - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

			Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;* - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. ***Познавательные*** - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. ***Коммуникативные*** - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
3.	Лыжная подготовка	20	***Личностные*** - мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. ***Регулятивные*** -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;* - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

			Познавательные - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. ***Коммуникативные*** - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.
4.	Вариативная часть – настольный теннис и подвижные игры	33	***Личностные*** - мотивационная основа на занятия с подвижными играми; -учебно-познавательный интерес к занятиям. ***Регулятивные*** -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планировать свои действия в игре; - *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;* - адекватно воспринимать оценку учителя; ***Познавательные*** - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс игры; ***Коммуникативные*** - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении игры.

№	Дата	Тема урока	Планируемые	Домашнее	Использование

урока	проведения			предметные результаты	задание	УЛО, ссылки на источник размещения КИМ
	план	факт				
Лёгкая атлетика.						
1.			Инструктаж по технике безопасности вовремя занятий на спортивной площадке и в спортивном зале. Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	*Знать* и *применять* правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.		
2.			Разучивание КУГ №1.Обучение технике прыжка в длину с места.	*Иметь представление* о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. *Осваивать* универсальные умения выполнения организующих упражнений.		
3.			П/и « Быстро по местам»	*Проявлять* качества быстроты и координации в игре.		
4.			Чередование ходьбы и бега. Повторение КУГ №1.	*Иметь представление* о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. *Осваивать* универсальные умения выполнения организующих упражнений.		
5.			Совершенствование прыжка в длину с места. Обучение бегу по прямой.	*Осваивать* технику бега различными способами.		
6.			П/и «К своим флажкам»	*Проявлять* качества быстроты и координации в игре.		
7.			Передвижение в обход по площадке. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки на одной и	*Осваивать* технику прыжка		

			двух ногах с поворотом на 90 градусов.			
8.			ОРУ в движении. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки через короткую скакалку.	*Соблюдать* правила техники безопас-ности при прыжках в высоту.		
9.			П/и « Удочка».	*Проявлять* качества быстроты и координации в игре.		
10.			Бег в медленном темпе 3 минуты. Бег с ускорением от 10 – 15 метров. ОРУ с гимнастическими палками	*Проявлять* выносливость во время бега. *Взаимодействовать* в группах в игре		
11.			Обучение челночному бегу 3 по 5. Прыжки по полоскам.	*Проявлять* выносливость во время бега. *Взаимодействовать* в группах в игре		
12.			П/и « Гуси и волк»	*Проявлять* качества быстроты и координации в игре.		
13.			ОРУ с гимнастическими палками. Метание малого мяча на дальность	*Совершенствовать* технику метания теннисного мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в цель.		
14.			Метание малого мяча на заданное положение в вертикальную цель.	*Совершенствовать* технику метания теннисного мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в цель.		
15.			П/и « Салки с ленточками»	*Проявлять* качества быстроты и координации в игре.		
16.			Ловля мяча после отскока от пола. Прыжки через короткую скакалку.	*Совершенствовать* технику выполнения прыжков через скакалку.		
17.			Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	Применять ведение мяча правой и левой рукой		
18.			П/и « Зайцы в огороде».	*Проявлять* качества быстроты и		

				координации в игре.		
19.			ОРУ с мячами. Обучение броску мяча из-за головы двумя руками, из положения сидя на полу.	*Применять* бросок мяча двумя руками		
20.			Ведение мяча с чередованием рук. Прыжки на короткой скакалке	*Применять* передачу в игре «Передал-садись». *Проявлять* быстроту при выполнении передачи.		
21.			Бег на скорость 30 метров. Чередование бега с высоким подниманием бедра и с захлёстыванием голени.	*Проявлять* выносливость во время бега.		
22.			П/и « Сторож и зайцы»	*Проявлять* качества быстроты и координации в игре.		
23.			ОРУ с мячом (1 кг).Прыжки через короткую скакалку.	*Совершенствовать* технику выполнения прыжков через скакалку.		
24.			Эстафета с челночным бегом, с ведением мяча.	*Проявлять* выносливость во время бега.		
25.			П/и « Солнце, воздух, земля»	*Проявлять* качества быстроты и координации в игре.		
Гимнастика						
26.			Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Название гимнастических снарядов.	*Знать* и *применять* правила поведения на уроках гимнастики.		
27.			Лазание по гимнастической стенке. ОРУ с гимнастической палкой.	*Осваивать* технику выполнения лазания		
28.			П/и « Быстро в круг!»	*Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности.		

29.			Совершенствование построения в круг. Обучение положению «группировка»	*Проявлять* гибкость при выполнении упражнений гимнастики.		
30.			Учить перестроению в две, три колонны, для проведения командных игр.	Уметь перестраиваться		
31.			П/и « Ходить как великаны»	*Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности.		
32.			Из положения в «группировке» совершенствовать перекаты вперёд и назад.	*Проявлять* гибкость при выполнении упражнений гимнастики.		
33.			Лазание по канату произвольным способом. Перекаты из положения лёжа на спине в положение на живот.	*Проявлять* гибкость при выполнении упражнений гимнастики.		
34.			П/и « Гуси- гуси…»	*Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности.		
35.			Ходьба на носах по рейке. Совершенствовать перекаты в группировке.	*Проявлять* гибкость при выполнении упражнений гимнастики.		
36.			Обучение кувырку вперёд в группировке. Лазание по канату.	*Проявлять* гибкость при выполнении упражнений гимнастики.		
37.			П/и « Метко в цель»	*Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности.		
38.			Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	*Проявлять* координациюв игровой деятельности.		
39.			Ходьба по гимнастической скамейке, размыкание в шеренги на вытянутые руки.	*Проявлять* координациюв игровой деятельности.		
40.			П/И «Вызов	*Общаться* и		

			номеров»	взаимодействовать в игровой деятельности.		
41.			Кувырок вперёд. Эстафета с применением акробатических элементов	*Проявлять* гибкость при выполнении упражнений гимнастики.		
42.			Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через длинную скакалку.	*Проявлять* координациюв игровой деятельности.		
43.			П/И «Лисы и куры»	*Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности.		
44.			Ходьба по гимнастической скамейке. Подтягивание на скамейке, лёжа на животе.	*Проявлять* координациюв игровой деятельности.		
45.			ОРУ с гимнастическим обручем. Лазание по канату.	*Проявлять* выносливость и силу при подтягивании.		
46.			П/И « Кто дальше бросит»	*Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности.		
47.			Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг голопом в сторону	*Совершенствовать* технику элементов акробатики. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
48.			Прыжки через гимнастичес кую скамейку. Совершенствование висов и упоров.	*Совершенствовать* технику элементов акробатики. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
49.			П/И «Точный расчёт Традиции сохранения здоровья	*Общаться* и взаимодействовать в игровой		

			моей семьи.	деятельности.		
50.			Совершенствовать перекаты в группировке Что такое болезнь и как от неё избавиться.	*Совершенствовать* технику элементов акробатики. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
Лыжная подготовка						
51.			Инструктаж по технике безопасности. Переноска и надевание лыж.Правила ходьбы на лыжах.	*Знать* технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. *Применять* правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
52.			Правила безопасного падения на лыжне и горке. Требования к температурному режиму.	*Знать* технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой.		
53.			Ступающий шаг без палок Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами	*Знать* технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. *Применять* правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
54.			Скользящий шаг без палок Профилактика простуды	*Осваивать* технику скользящего шага без палок.		
55.			Движение рук во время скольжения на лыжах Понятия об обморожении	*Знать* технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой.		
56.			Ступающий шаг на лыжах с палками Уход за телом	*Осваивать* технику ступающего шага без палок.		
57.			Скользящий шаг на лыжах с палками Уход за полостью рта	*Осваивать* технику скользящего шага без палок.		

58.			Повороты переступанием вокруг пяток. Как заботиться о коже.	*Проявлять* быстроту в игровой деятельности.		
59.			Приставные шаги вправо, влево Значение подвижных игр для здоровья человека.	*Осваивать* технику ступающего шага, приставных шагов.		
60.			Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Значение напряжения и расслабления мышц.	*Осваивать* технику скользящего шага, приставных шагов		
61.			Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Признаки правильной ходьбы.	*Осваивать* передвижение на лыжах по учебной лыжне		
62.			Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Жизненно – важные способы передвижения.	*Осваивать* технику поворотов переступанием в движении.		
63.			Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Зимние виды спорта.	*Осваивать* технику поворотов переступанием в движении.		
64.			Отработка приставных шагов. Зимние виды спорта.	*Проявлять* быстроту в игровой деятельности.		
65.			Подъём и спуск приставными шагами. История возникновения лыжного спорта в России.	*Осваивать* технику передвижения по учебной лыжне. Знать материал об истории лыжного спорта.		
66.			Отработка боковых шагов. Знаменитые лыжники России.	*Осваивать* технику передвижения по учебной лыжне.		
67.			Подъём и спуск Особенности дыхания во время движения на лыжах.	*Проявлять* быстроту в игровой деятельности.		
68.			Прохождение дистанции средним	*Осваивать* технику передвижения по		

			темпом Закаливание зимой.	учебной лыжне. Знать о закаливании.		
69.			Прохождение дистанции средним темпом. Развитие физических качеств.	*Осваивать* технику передвижения по учебной лыжне.		
70.			Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Формирование правильной осанки.	*Проявлять* выносливость при передвижении по дистанции. *Осваивать* технику приставных шагов		
71.			П/И « Играй, играй, мяч не теряй!» История возникновения мяча	*Проявлять* быстроту в игровой деятельности.		
72.			П/И « Попади в обруч». Здоровый образ жизни.	*Проявлять* координацию при выполнении подъёма и спуска.		
73.			П/И « Перестрелка» Виды спорта с мячом	*Проявлять* быстроту в игровой деятельности.		
74.			П/И « Прыгающие воробушки» Основы безопасности жизнедеятельности	*Проявлять* координацию при выполнении спуска.		
75.			П/И « Запрещённые движения» Спорт в моей жизни	*Применять* изученные способы спусков и подъёмов в игровой деятельности . *Проявлять* быстроту в игровой деятельности.		
76.			П/И «День- ночь» Двигательный режим учащегося	*Проявлять* быстроту в игровой деятельности.		
77.			П/В «Море волнуется – раз» История появления акробатических снарядов	*Взаимодействовать* в парах и группах во время игры.		
78.			П/И « Кто быстрее?» Виды акробатических снарядов	*Взаимодействовать* в парах и группах во время игры.		
79.			П/И « Быстрый лыжник» Лучшие спортсмены	*Проявлять* быстроту и ловкость в игровой		

			России	деятельности.		
80.			П/И « Волк во рву» В здоровом теле-здоровый дух.	*Проявлять* выносливость при прохождении дистанции.		
Легкая атлетика						
81.			Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячом	*Знать* технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. *Взаимо-действовать* в парах и группах во время игры.		
82.			П/И « Выбери меня» Правила дыхания при ходьбе.	*Проявлять* качества быстроты и координации в игре.		
83.			Прыжки в длину. Многоскоки. Правила дыхания во время бега.	*Осваивать* технику прыжков различными спосо-бами.		
84.			Метание малого мяча в горизонтальную цель. Названия метательных снарядов.	*Применять* бросок мяча в горизонтальную цель		
85.			П/ И « Попрыгунчики воробушки» Значение физической культуры в жизни современного человека	*Проявлять* качества быстроты и координации в игре.		
86.			Равномерный бег 3 минуты Тепловые и солнечные ожоги	*Осваивать* технику бега различными способами.		
87.			Удары мяча о пол и ловля двумя руками Где можно играть, а где нельзя играть с мячом.	Осваивать технику владения мячом.		
88.			П/И « Разрывные цепи» Из истории первыхсоревнований	*Проявлять* качества быстроты и координации в игре.		
89.			Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя Профилактика	Осваивать технику подбрасывания мяча		

			детского травматизма			
90.			Бег 15 метров с ускорением Оказание первой помощи при переломах	*Осваивать* технику бега различными способами.		
91.			П/И « Перестрелка». Оказание первой помощи при растяжении связок.	*Проявлять* качества быстроты и координации в игре.		
92.			Перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу. Первая помощь при открытых травмах.	Осваивать технику перебрасывания мяча.		
93.			Бег 15 метров с ускорением. Эстафета. Возникновение первых олимпийских игр.	*Осваивать* технику бега различными способами.		
94.			П/ И « Совушка» Первая помощь при солнечном ударе	*Проявлять* качества быстроты и координации в игре.		
95.			Бег 30 метров Купание в местных водоёмах	*Осваивать* технику бега различными способами.		
96.			Бег 60 метров Режим дня во время летних каникул	*Осваивать* технику бега различными способами.		
97.			П/И « Подвижная цель» Закаливание водой	*Проявлять* качества быстроты и координации в игре.		
98.			Челночный бег 3 по 5 Закаливание воздухом	*Проявлять* координацию и быстроту во время выполнения челночного бега		
99.			Весёлые старты Виды подвижных игр во дворе	*Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.		