

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 21» городского округа  
город Салават Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №21» г.Салавата  
О.А.Урванцева  
Примено от «31» 08 2017 г. № 493

**Рабочая программа  
начального общего образования  
по предмету «Физическая культура»**

в 1 а, б классах

на 2017 - 2018 учебный год

Количество часов в неделю: 3 часа.

Программа составлена на основе авторской программы по физической культуре для учащихся 1 класса В.И.Лях. УМК «Школа России».

Название учебника: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 класс. Просвещение издательство 2013 г..

Автор-составитель:  
Амирова Гульнара Мидхатовна,  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
ШМО учителей  
физической культуры и  
эстетического цикла  
Руководитель ШМО  
Л.А.Каргина  
от «28» 08 2017г. № 1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Л. В. Денисова  
«30» 08 2017г.

Салават  
2017 г.

## I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные результаты:

- 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## II. Содержание тем учебного предмета

Физическая культура. Знакомство с предметом «Физическая культура». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.

Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики (16 ч)

Организуемые команды и приемы: размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй, рассчитайся!».

Акробатические упражнения : перекувырки в группировке, лежа на животе. стоя на коленях .

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке. ходьба приставными шагами по бревну.

Легкая атлетика (19ч)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Высокий старт с последующим ускорением.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки (14 ч)

Передвижения на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъемы, торможения.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 ч)

На материале раздела «Спортивные игры»:

Мини футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча по прямой, передача мяча; удары по мячу, остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Передал- садись».

Подвижные игры (33 ч)

Подготовка к тестам ГТО.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «У медведя во бору», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Пустое место», «Мяч соседу», «Мышеловка», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Перестрелка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Смелей с горки», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

III. Тематическое планирование на 2017 – 2018 учебный год

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Примечания
		План	Факт	
Раздел 1. Легкая атлетика (11ч.), подвижные игры (5ч.) вариат.				
1	Вводный инструктаж по т/б . Знакомство с предметом «Физическая культура». Правила поведения на уроке физической культуры.	А 04.09. Б 04.09		
2	Ознакомление с историей появления физических упражнений.	А 06.09 Б 06.09		
3	Обучение - подвижная игра «Быстро по местам».	А 08.09 Б 08.05		
4	Обучение технике ходьбы и бега. Сочетание различных видов ходьбы. Подвижные игры «Быстро по местам».	А 11.09 Б 11.09		
5	Закрепление техники выполнения ходьбы и бега. Подвижные игры.	А 13.09 Б 13.09		
6	Подвижные игры. «Быстро по местам».	А 15.09 Б 15.09		
7	Совершенствование техники бега .(изменение направления, ритма и темпа.) Подвижные игры. «Запрещенное движение».	А 18.09 Б 18.09		

8	Совершенствование техники бега. Бег в заданном коридоре. Подвижные игры. «Запрещенное движение».	А 20.09 Б 20.09		
9	Обучение - подвижные игры. «У медведя во бору».	А 22.09 Б 22.09		
10	Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры «Челнок».	А 25.09 Б 25.09		
11	Закрепление техники прыжка в длину с места. Обучение технике метания малого мяча в цель.	А 27.09 Б 27.09		
12	Подвижные игры. . «У медведя во бору».	А 29.09 Б 29.09		
13	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Закрепление техники метания малого мяча в цель.	А 09.10 Б 09.10		
14	Сдача контрольных нормативов (прыжок в длину с места). Подготовка к тестам ГТО. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	А 11.10 Б 11.10		
15	Подвижные игры. «У медведя во бору».	А 13.10 Б 13.10		
16	Обучение технике броска набивного мяча.	А 16.10 Б 16.10		
Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр (10 ч) ; подвижные игры (5ч) вариат.				
17	Инструктаж по т/б. Ознакомление с правилами поведения на уроках подвижных игр с элементами спортивных игр.	А 18.10 Б 18.10		
18	Подвижные игры. «Пустое место».	А 20.10		

		Б 20.10		
19	Обучение передаче и ловле волейбольного мяча в парах.	А 23.10 Б 23.10		
20	Закрепление техники передачи и ловли волейбольного мяча в парах.	А 25.10 Б 25.10		
21	Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	А 27.10 Б 27.10		
22	Совершенствование техники передачи и ловли волейбольного мяча в кругу.	А 06.11 Б 06.11		
23	Совершенствование техники передачи и ловли волейбольного мяча в кругу в движении.	А 08.11 Б 08.11		
24	Развитие скоростных качеств эстафеты.	А 10.11 Б 10.11		
25	Обучение технике ведения мяча на месте.	А 13.11 Б 13.11		
26	Закрепление техники ведения мяча на месте.	А 15.11 Б 15.11		



27	Подвижные игры. « Мяч соседу».	А 17.11 Б 17.11		
28	Совершенствование техники ведения мяча в движении. Повторить эстафеты.	А 20.11 Б 20.11		
29	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения. Повторить эстафеты.	А 22.11 Б 22.11		
30	Подвижные игры. « Мяч соседу».	А 24.11 Б 24.11		
31	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения.	А 27.11 Б 27.11		
Раздел 3. Гимнастика (11ч.) : подвижные игры(5ч) вариативн				
32	Инструктаж по т/б. Правила поведения на уроках гимнастики.	А 29.11 Б 29.11		
33	Обучение - подвижные игры. «Шишки желуди орешки».	А 01.12 Б 01.12		
34	Обучение ходьбе на носках по гимнастической скамейке.	А 04.12		

		Б 04.12		
35	. Совершенствование ходьбы на носках по гимнастической скамейке	А 06.12 Б 06.12		
36	Подвижные игры. «Шишки желуди орешки».	А 08.12 Б 08.12		
37	Обучение - комплекс упражнений с гимнастическими палками.	А 11.12 Б 11.12		
38	Совершенствование - комплекс упражнений с гимнастическими палками.	А 13.12 Б 13.12		
39	Подвижные игры. «Шишки, желуди, орешки».	А 15.12 Б 15.12		
40	Обучение акробатического элемента –группировка.	А 18.12. Б 18.12		
41	Совершенствование техники выполнения группировки. Обучение переката в группировке, лежа на животе.	А 20.12 Б 20.12		
42	Подвижные игры. «Пятнашки».	А 22.12 Б 22.12		

43	Закрепление техники выполнения переката в группировке, лежа на животе. Подвижные игры «Третий лишний».	А 25.12 Б 25.12		
44	Совершенствование техники выполнения переката в группировке, стоя на коленях. Подвижные игры «Третий лишний».	А 27.12 Б 27.12		
45	Подвижные игры. «Пятнашки».	А 29.12 Б 29.12		
46	Обучение технике преодоления полосы препятствий. Подвижные игры «Третий лишний».	А 08.01 Б 08.01		
47	Совершенствование прохождения полосы препятствий. Подвижные игры «Третий лишний». ». Сдача контрольных нормативов (наклон вперед из И.П. стоя с прямыми ногами). Подготовка к тестам ГТО.	А 10.01 Б 10.01		
Раздел 4. Лыжная подготовка(14 ч.): подвижные игры (7 ч.) вариативн				
48	Подвижные игры«Пятнашки».	А 12.01 Б 12.01		
49	Инструктаж по т/б. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	А 15.01. Б 15.01		
50	Обучение повороту переступанием на месте. Подвижные игры «Кто быстрее?».	А 17.01 Б 17.01		
51	Подвижные игры «Салки».	А 19.01		

		Б 19.01		
52	Совершенствование поворота переступанием на месте. Подвижные игры «Кто быстрее?».	А 22.01 Б 22.01		
53	Обучение технике ступающего шага и скользящего шага. Подвижные игры «Кто быстрее?».	А 24.01 Б 24.01		
54	Подвижные игры. «Салки».	А 26.01 Б 26.01		
55	Закрепление техники выполнения скользящего шага. Подвижные игры «Кто быстрее?».	А 29.01 Б 29.01		
56	Совершенствование техники скользящего шага. Подвижные игры «Кто быстрее?».	А 31.01 Б 31.01		
57	Подвижные игры «Пустое место».	А 02.02 Б 02.02		
58	Обучение технике подъема «елочкой», спуск в низкой стойке.	А 05.02 Б 05.02		

59	Закрепление техники выполнения - подъем «елочкой», спуск в низкой стойке. Подвижные игры «Проехать через ворота».	А 07.02 Б 07.02		
60	Подвижные игры. «Пустое место».	А 09.02 Б 09.02		
61	Совершенствование техники выполнения - подъем «елочкой», спуск в низкой стойке. Подвижные игры «Проехать через ворота».	А 12.02 Б 12.02		
62	Развитие скоростных качеств. Эстафеты на лыжах	А 14.02 Б 14.02		
63	Подвижные игры «Охотники и утки».	А 16.02 Б 16.02		
64	Развитие скоростных качеств. Эстафеты на лыжах	А 26.02 Б 26.02		
65	Обучение технике торможения падением. Подвижные игры «Смелей с горки».	А 28.02 Б 28.02		
66	Подвижные игры. «Охотники и утки».	А 02.03 Б 02.03		
67	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	А 0503		

	Совершенствование торможения падением.	Б 05.03		
68	Совершенствование - спуски и подъемы изученными способами. Подвижные игры «Смелей с горки».	А 07.03 Б 07.03		
Раздел 5. Гимнастика (5ч.); подвижные игры с элементами спортивных игр (7ч.); легкая атлетика (10ч.); подвижные игры (12ч.) вариативн				
69	Подвижные игры. «К своим флажкам».	А 09.03 Б 09.03		
70	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии. Подвижные игры. «К своим флажкам».	А 12.03 Б 12.03		
71	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии. Подвижные игры. «К своим флажкам».	А 14.03 Б 14.03		
72	Подвижные игры. «Охотники и утки».	А 16.03 Б 16.03		
73	Совершенствование прохождения полосы препятствий. Подвижные игры. «Охотники и утки».	А 19.03 Б 19.03		
74	Совершенствование прохождения полосы препятствий. . Подвижные игры.	А 21.03		

	«Охотники и утки».	Б 21.03		
75	Подвижные игры. «Охотники и утки».	А 23.03 Б 23.03		
76	Совершенствование прохождения полосы препятствий. Подвижные игры «Падающая палка».». Сдача контрольных нормативов (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) . Подготовка к тестам ГТО.	А 26.03 Б 26.03		
77	. Обучение ведению футбольного мяча Подвижные игры. «Охотники и утки».	А 28.03 Б 28.03		
78	Подвижные игры. «Падающая палка».	А 30.03 Б 30.03		
79	Закрепление техники ведения футбольного мяча. Эстафеты.	А 02.04 Б 02.04		
80	Совершенствование техники ведения футбольного мяча. Эстафеты.	А 04.04 Б 04.04		
81	Подвижные игры. «Падающая палка».	А 06.04 Б 06.04		
82	Обучение технике удара по неподвижному и катящемуся мячу.	А 16.04 Б 16.04		

83	Совершенствование техники выполнения - удара по неподвижному и катящемуся мячу. Эстафеты.	А 18.04 Б 18.04		
84	Подвижные игры. «Вызов номеров».	А 20.04 Б 20.04		
85	Развитие двигательных качеств - эстафеты с элементами футбола.	А 23.04 Б 23.04		
86	Развитие двигательных качеств - эстафеты с элементами футбола.	А 25.04 Б 25.04		
87	Подвижные игры. «Вызов номеров».	А 27.04 Б 27.04		
88	Инструктаж по т/б на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	А 30.04 Б 30.04		
89	Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега. «Вызов номеров».	А 02.05 Б 02.05		
90	Подвижные игры. «Точно в мишень».	А 04.05 Б 04.05		



91	Закрепление техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. подвижные игры. «Точно в мишень».	А 07.05 Б 07.05		
92	Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега.. Обучение технике метания малого мяча с места на дальность. Подвижные игры. «Охотники и утки».	А 09.05 Б 09.05		
93	Подвижные игры. «Точно в мишень».	А 11.05 Б 11.05		
94	Закрепление техники метания малого мяча с места на дальность. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	А 14.05 Б 14.05		
95	Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	А 16.05 Б 16.05		
96	Подвижные игры. «Охотники и утки».	А 18.05 Б 18.05		
97	Сдача контрольных нормативов – бег 30м. Подготовка к тестам ГТО. .Подвижные игры «Вызов номеров».	А 21.05 Б 21.05		
98	Сдача контрольных нормативов – бег 1 км с переходом на ходьбу. Подготовка к тестам ГТО. Подвижные игры «Вызов номеров».	А 23.05 Б 23.05		

99	Подвижные игры. «Охотники и утки».	А 25.05 Б 25.05		
----	------------------------------------	--------------------	--	--

Пронумеровано,  
пронумеровано  
и скреплено печатью

18 листов

Верно



		30.08 А		
		30.08 Б		
		30.08 А		
		30.08 Б		
		30.08 А		
		30.08 Б		
		30.08 А		
		30.08 Б		