

Согласовано
Заместитель директора по УВР ГБОУ СО
"Санаторная школа-интернат г.Калининска"

27.08.2020г

Н.А. Климова

Климова

Утверждаю
Директор ГБОУ СО "Санаторная школа-
интернат г.Калининска"

Директор

Л.Ю. Морцова

Морцова Л.Ю.
Л.Ю. Морцова
Лист № 114-ОС от 27.08.2020

Рабочая программа

по физической культуре

Класс 1 класс

Учитель Гассиева Светлана Анатольевна

Количество часов: всего 99 часов; в неделю 3 часа;

Тематическое планирование составлено на основе:

1. Основной общеобразовательной программы начального общего образования ГБОУ СО «Санаторная школа- интернат г. Калининска» .
2. Учебника для учащихся образовательных учреждений Т.В. Петрова, Ю.А Копылов, Н.В Полянская, С.С. Петров.-М.: Вентана-Граф,2011
3. Методического пособия «Физическая культура: рабочая программа 1-4 классы: учебно - методического пособия»/: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.-2-е изд., перераб.- М.: Вентана-Граф,2011

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека, измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание учебного предмета.

Раздел 1. Знания о физической культуре 10ч.

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни 15ч.

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 10ч.

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность 30ч

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность 33ч.

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекувырки, снарядная гимнастика.

Лыжная подготовка. Лыжные ходы; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

3. Тематическое планирование

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Количес тво часов	Даты проведения		Оборудо вание урока	Д З
			план	факт		
1.	<u>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.</u> Урок-сказка. Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры 13.1,13.4,13.7,13.5	1	3		Презентация, учебник	
2.	<u>Легкая атлетика.</u> Урок-игра. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Быстро по своим местам».ТБ 13.12	1	4		Презентация, учебник	
3.	Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1	7		Мячи, прыгалки	
4.	Урок-эстафета. Бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов».	1	10		Мячи, прыгалки	
5	Урок- игра. Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». Игра «Два Мороза».	1	11		Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
6	Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».	1	14		Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
7	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Понятие скорость бега. ТБ 13.12	1	17		Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
8	Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»ТБ 13.12	1	18		Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
9	<u>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.</u> Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры Игра «Шишки-	1	21		Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	

	желуди-орехи».ТБ 13.5				
10	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».ТБ 13.1	1	24		Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки
11	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Воробьи и вороны». ТБ при метании набивного мяча.	1	25		Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки
12	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Невод».	1	28		Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки
13	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай».	1	1.10		Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки
14	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Игра «Мышеловка».	1	2		Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки
15	<u>Подвижные игры</u> Игра «К своим флажкам».Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Т.Б. 13.7	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки
16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Игра «Пятнашки».	1	8.10		Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки
17	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1	9.10		Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки
18	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	1	12.10		Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки
19	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1	15.10		Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки

					палки	
20	Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	16.1 0		Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
21	Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка». Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	19.1 0		Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
22	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1	22.1 0		Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
23	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1	23.1 0		Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
24	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
25	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
26	«Внимание, на старт». Игра «Капитаны». ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
27	<u>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.</u> Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Игра «Не давай мяча водящему». ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
28	<u>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.</u> Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Игра «Змейка».	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	

29	<u>Гимнастика с элементами акробатики.</u> Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Подвижная игра «Горелки».ТБ	1			Презентация, учебник	
30	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора сидя. Подвижная игра «Иголка и нитка». ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
31	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
32	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
33	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
34	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма. Подвижная игра «Петрушка на скамейке».ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
35	Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра « Пройди бесшумно».ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
36	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
37	Лазанье по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
38	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижная игра «Посадка картофеля».ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	

39	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
40	Влияние общеразвивающих упражнений на организм Подвижная игра «Охотники и утки». ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
41	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
42	Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра «Кузнечики». ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
43	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек» ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
44	<u>Подвижные игры</u> Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов». ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
45	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка» ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
46	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
47	Урок-игра. Основные физические качества. Игра «Слушай сигнал». ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
48	Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше». ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
49	<u>Основы знаний о физической культуре, способы</u>	1			Презентация, учебник	

	<u>физкультурной деятельности.</u> Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе. ТБ					
50	<u>Лыжная подготовка.</u> Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. ТБ	1			Лыжи, палки.	
51	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок. ТБ	1			Лыжи, палки.	
52	Техника выполнения скользящего шага. ТБ	1			Лыжи, палки.	
53	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. ТБ	1			Лыжи, палки.	
54	Передвижение скользящим шагом. ТБ	1			Лыжи, палки.	
55	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше». ТБ	1			Лыжи, палки.	
56	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». ТБ	1			Презентация	
57	Техника выполнения скользящего шага. Игра «Салки на марше». ТБ	1			Лыжи, палки.	
58.	Техника выполнения ступающего и скользящего шага с палками. Игра «День и ночь» ТБ	1			Лыжи, палки.	
59	Техника выполнения ступающего и скользящего шага. Игра «На буксире». ТБ	1			Лыжи, палки.	
60.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». ТБ	1			Лыжи, палки.	
61	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками. ТБ	1			Лыжи, палки.	
62	Техника спуска в низкой стойке и подъема ступающим шагом. ТБ	1			Лыжи, палки.	
63	Техника подъема ступающим шагом. ТБ	1			Лыжи, палки.	
64	Техника передвижения попеременного двухшажного хода. ТБ	1			Лыжи, палки.	
65	Техника выполнения попеременно	1			Лыжи,	

	двухшажного хода. ТБ				палки.	
66	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». ТБ	1			Лыжи, палки.	
67	Закрепление передвижений, подъемов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». ТБ	1			Лыжи, палки.	
68	Лыжные эстафеты. Игра «За мной» ТБ	1			Лыжи, палки.,	
69	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение. ТБ	1			Презентация	
70	Техника выполнения спуска в низкой стойке. Эстафеты. ТБ	1			Лыжи, палки.	
71	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры. ТБ	1			Лыжи, палки.	
72	<u>Подвижные игры</u> Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши» ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
73	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод» Эстафеты с мячом. Игра «Бросай - поймай».	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
74	Эстафеты. Игра «Воробьи и вороны» ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
75	Эстафеты. Развитие координации. ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
76	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Золотая рыбка» ТБ	1			Скакалка	
77.	<u>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности</u> Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». ББ	1			Презентация	
78.	<u>Легкая атлетика.</u> Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивн	

	«Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. ТБ				ые палки,	
79.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
80.	Прыжки в длину с разбега. ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
81	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с места (тест) ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
82	Бег. Метание на дальность. ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
83	Бег. Совершенствование метания на дальность. ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
84	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
85	Прыжки в высоту. Челночный бег. ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
86	Совершенствование техники прыжка в высоту. Челночный бег. ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
87	Кроссовая подготовка. ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивные палки	
88	Бег 1000 м на результат. ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли,	

					спортивн ые палки	
89	Кроссовая подготовка. ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивн ые палки	
90	<u>Подвижные игры</u> Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивн ые палки	
91	Игра «Третий лишний». Развитие выносливости. ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивн ые палки	
92	Эстафеты.. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивн ые палки	
93	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивн ые палки	
94	Игра «Третий лишний». Развитие выносливости. ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивн ые палки	
95	Эстафеты. Развитие координации. ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивн ые палки	
96	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивн ые палки	
97	Игра «Воробьи и вороны». Развитие выносливости. ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивн ые палки	
98	. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. ТБ	1			Мячи, прыгалки, кегли, спортивн ые палки	

99	<p><u>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.</u></p> <p>Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. ТБ</p>	1			Презентация, учебник	
	<p>Всего: 99 часов.</p>					