

Рабочая программа по физкультуре для 1 класса разработана в соответствии с ФГОС НОО, Федеральной комплексной программой физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012, Учебник: Лях В.И. Физическая культура Просвещение, 2012

Тематическое планирование уроков физкультуры для 1 класса

№ ур ока	Наименование раздела программы, тема урока	Кол-во час.	Содержание предмета	Планируемые материалы
Легкая атлетика				
1	Ознакомить с построением и техникой бега по дистанции.	1	ОРУ Построение в шеренгу. Ходьба, бег с заданием.	Изучить построением и технику бега по дистанции.
2	Дать представление о предмете, вызвать интерес к нему.	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать представление о предмете.
3		1	Техника безопасности на уроках подвижные игры. ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
4	Ознакомить с поворотами. Учить технике бега по дистанции, прыжку в длину с места.	1	Повороты на месте переступанием. Прыжки в длину с места через кочки Игра.	Ознакомить с поворотами. Учить технике бега по дистанции, прыжку в длину с места.
5	Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.	1	Бег по дистанции, бег по дорожкам, бег в шеренгах. Спец. беговые упр. Построение. ОРУ.	Знать бег по дистанции, бег по дорожкам, бег в шеренгах. Спец. беговые упр. Построение.
6	Игры «Филин и пташка», «Фанты»	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
7	Ознакомить с техникой метания мяча	1	Построение, ходьба, бег по дистанции. Учить броску мяча. ОРУ. Игра.	Изучить технику метания мяча.
8	Закрепить технику метания мяча. Совершенствовать технику бега.	1	ОРУ с мячами. Тестирование- прыжок в длину с места. Метание мяча с места.	Знать технику метания мяча, прыжок в длину с места.
9.	Игры « У медведя во бору», «Фанты»	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
10	Сов-ть технику метания. Способствовать развитию физ. качеств.	1	ОРУ с малыми мячами. Тест- бег 30 метров с произвольного старта. Игра.	Знать технику бега на 30 м.
11	Формировать у детей понятие о правильной осанке.	1	ОРУ с соблюдением правильной осанки. Построение в шеренгу, колонну по одному. Ходьба, бег, соблюдая правильную осанку.	Знать построение в шеренгу, колонну по одному. Технику бега, соблюдение правильной осанки.

12	Игры «Филин и пташки», «Почта»	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
13	Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.	1	Спец. беговые и прыжковые упражнения. Строевые упражнения. Игра.	Знать технику бега.
14	Способствовать развитию координации.	1	ОРУ. Метание мяча в цель. Работа с мячом. Игра.	Знать технику метания мяча.
15	Игры «У медведя во бору», «День и ночь»	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
16	Способствовать развитию координации, гибкости.	1	ОРУ. Челночный бег. Игра.	Знать технику челночного бега.
17	Учить вращению длинной скакалки. Развивать силу, ловкость, быстроту.	1	Учить пробеганию под длинной скакалкой. Ходьба и бег с хлопками в ладоши.	Изучить технику работы со скакалкой.
18	Игры «Блуждающий мяч», «Почта»	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
19	Разучить прыжки через длинную, качающуюся скакалку.	1	Ходьба с упр. на осанку. ОРУ. Прыжки через длинную скакалку.	Знать технику прыжка через длинную, качающуюся скакалку.
20	Совершенствовать технику челночного бега.	1	ОРУ. Челночный бег 3по9. Прыжки через длинную скакалку.	Совершенствовать технику челночного бега
21	Игры «Филин и пташка», «День и ночь»	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
22	Способствовать формированию правильной осанки.	1	Строевые упр. , повороты на месте. Прыжки через длинную скакалку. Ведение мяча на месте.	Знать технику ведения мяча на месте.
23	Разучить построение в две шеренги.	1	ОРУ с большими мячами . Ведение мяча на месте. Игра.	Изучить построение в две шеренги.
24	Игры «Блуждающий мяч», «Фанты»	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
25	Учит ведению мяча.	1	Учить технике основной стойки и передвижениям баскетболиста. Ведение мяча на месте. Игра.	Знать технику ведения мяча на месте.
26	Учить ведению мяча на месте.	1	Подведение итогов четверти. Игра.	Знать технику ведения мяча на месте.
27	Игры «Почта», «Краски»	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
28	Провести беседу о т.б. на уроках гимнастики.	1	Учить расчету на три и перестроению. Ходьба, бег. ОРУ. Упражнения в равновесии. Игра.	Изучить расчету на два , три.

29	Знакомство с упражнениями в равновесии.	1	Упр. в равновесии. ОРУ. Игра.	Изучить упражнения в равновесии.
30	Игры «Краски», «День и ночь».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
31	Разучить ползание на четвереньках.	1	ОРУ с короткой скакалкой. Прыжки через скакалку. Лазанье на четвереньках. Лазанье по гимнастической стенке. Игра.	Разучить технику ползание на четвереньках
32	Совершенствовать лазанье по гимнастической стенке.	1	ОРУ. Лазанье по гимн. стенке. Проверить умение в выполнении перекатов назад и вперед. Игра.	Техника лазанья по гимнастической стенке.
33	Игры «У медведя во бору», «Фанты».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
34	Способствовать развитию физических качеств.	1	Полоса препятствий. Игра.	Развитие физических качеств.
35	Проверить возможности учащихся в произвольном лазаньи по канату.	1	Тест- прыжки через скакалку за 10 сек. ОРУ. Игра.	Изучить технику лазанья по канату.
36	Игры «Блуждающий мяч», «Почта»	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
37	Способствовать развитию физических качеств.	1	Разучит метание мяча в вертикальную цель. Разучить танцевальный шаг с подскоком. ОРУ. Игра.	Изучить технику метание мяча в вертикальную цель.
38	Совершенствовать технику метания.	1	ОРУ в игре. Обучение танцевальному шагу. Метание мяча в вертикальную цель.	Знать технику метание мяча.
39	Игры «Пчелки и ласточки», «День и ночь».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
40	Способствовать развитию выносливости.	1	Тест- наклон вперед сидя на полу. Игра. ОРУ.	Знать упражнения на развитие выносливости
41	Способствовать развитию силы.	1	ОРУ. Тест-подтягивание. Метание мяча в вертикальную цель. Игра.	Знать упражнения на развитие силовых качеств.
42	Игры «Пчелки и ласточки», «Фанты».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
43	Способствовать развитию выносливости.	1	Ору. Тест- 6-мин. Бег. Игра.	Знать упражнения на развитие выносливости
44	Способствовать развитию координации.	1	Разучить передачу мяча двумя руками от груди. ОРУ. Остановка прыжком. Игра.	Изучить технику передача мяча двумя руками от груди.
45	Игры «Краски»,	1	ОРУ	Знать правила игры. Игры на

	«Почта».		Подвижные игры	скорость, выносливость быстрое принятие решения.
46	Способствовать развитию силы.	1	ОРУ. Тест- челночный бег 3 по 9 метров.. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	Знать технику передача мяча двумя руками от груди.
47	Ознакомить с требованиями программы по лыжной подготовке.	1	ОРУ. Игра.	Изучить требованиями программы по лыжной подготовке.
48	Игры «Блуждающий мяч», «День и ночь».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
49	Рассказать о лыжном спорте, зимнем отдыхе.	1	Ступающий шаг. Игра. ОРУ.	Знать о лыжном спорте
50	Ознакомить с посадкой лыжника.	1	Учить передвижению ступающим шагом без палок. Игра	Знать посадку лыжника.
51	Игры «Фанты», «У медведя во бору».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
52	Ознакомить с техникой скользящего шага.	1	Учить повороту на месте переступанием. Свободное скольжение с пологого склона. Игра.	Изучить технику скользящего шага.
53	Совершенствование поворота вокруг пяточек лыж	1	Ступающий шаг влево, вправо. Поворот переступанием. Игра.	Знать технику поворота вокруг пяточек лыж.
54	Игры «Просигутки», «Почта»	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
55	Научить скреплять палки, лыжи.	1	Совершенствовать скользящий шаг, поворот переступанием. Игра.	Уметь скреплять палки, лыжи.
56	Ознакомить с назначением лыжных палок и петель на них.	1	Учить технике передвижения с палками. ОРУ.	Знать технику передвижения с палками.
57	Игры «Просигутки», «Море волнуется».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
58	Учить безопасному падению.	1	Повторить передвижение с палками. Игра.	Знать технику передвижения с палками.
59	Ознакомить с элементарными приемами самоконтроля при занятиях лыжами.	1	Проверить и оценить умение передвигаться скользящим шагом. Игра.	Знать технику скользящего шага.
60	Игры «Гонка мячей на улице», «Море волнуется».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
61	Ознакомить с техникой спуска в низкой стойке.	1	ОРУ на лыжах. Учить технике спуска в низкой стойке без палок. Игра.	Изучить технику спуска в низкой стойке без палок
62	Совершенствовать	1	Прохождение дистанции 600-	Уметь проходить дистанцию

	технику передвижения с палками.		800м. за учителем. Игра.	600-800 м.
63	Игры «Гонка мячей на улице», «Фанты».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
64	Способствовать развитию выносливости.	1	Ознакомить с техникой подъема ступающим шагом. Игра Ору.	Знать технику подъема ступающим шагом.
65	Способствовать развитию выносливости.	1	Прохождение дистанции 1км. В среднем темпе. Игра.	Уметь проходить дистанцию 1км.
66	Игры «Просигутки», «Почта».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
67	Техника подъема и спуска.	1	Спуск со склона без палок; Совершенствование низкой стойки во время спуска; Эстафета с передачей палок	Знать технику подъемов и спусков.
68	Свободное катание с горки	1	Свободное катание с горки;	Знать технику подъемов и спусков.
69	Игры «Малечина – калечина», «День и ночь».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
70	Прыжки	1	Перестроение из одной шеренги в две; Учить разбегу в прыжках в высоту;	
71	Метание малого мяча	1	Строевые упражнения; Учить метанию в вертикальную цель с места; Продолжить обучение прыжкам в высоту ; Игра "Перестрелка"	
72	Игры «Малечина-калечина», «Карлики и великаны».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
73	Прыжки	1	Ходьба с различными заданиями вдоль разных сторон площадки; Продолжение обучения разбегу в прыжках в высоту с 3 шагов; Закрепление двигательных действий рук при метании в цель; Игра "Перестрелка"	
74	Прыжок в высоту	1	Повторить пункты 1 и 2 урока №49; Совершенствование разбега в прыжках в высоту; Игра "Третий лишний"	
75	Игры «Карлики и великаны», «Гонка мячей по улице».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
76	Способствовать	1	ОРУ.	Знать передачу мяча от груди.

	развитию координации.		Повторить стойку, передвижения баскетболистов. Передача мяча от груди. Игра.	
77	Ознакомить с техникой ведения мяча в шаге.	1	Учет- поднимание туловища за 30сек. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди.	Знать технику ведения мяча в шаге.
78	Игры «Просигутки», «Молчанка».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
79	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча.	1	Обучение технике ведения мяча в шаге. ОРУ с мячом. Игра.	Знать технику ловли и передачи мяча.
80	Совершенствовать технику ведения на месте и в ходьбе.	1	Учет- прыжок в длину с места. ОРУ с мячом. Передача мяча от груди.	Знать технику ведения на месте и в ходьбе.
81	Игры « Птицелов», «У медведя во бору».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
82	Способствовать развитию координации.	1	Проверить умение выполнять передачу мяча от груди. ОРУ с мячом .Игра.	Знать передачу мяча от груди.
83	Способствовать развитию координации.	1	Повторить метание малого мяча в цель. Учет-поднимание туловища за 30сек. Игра.	Уметь поднимать туловища за 30сек.
84	Игры «Птицелов», «Молчанка».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
85	Способствовать развитию силы.	1	Повторить прыжки через длинную скакалку. Провести контрольное упражнение в подтягивании. ОРУ. Игра.	Уметь выполнять прыжки через длинную скакалку.
86	Способствовать развитию скорости	1	Учить технике высокого старта. Совершенствовать технику челночного бега. Игра.	Изучить технику высокого старта.
87	Игры «Пчелка и ласточка», «Почта».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
88	Способствовать развитию силы	1	Метание мяча в цель. Повторить технику высокого старта. Игра	Знать технику высокого старта.
89	Способствовать развитию гибкости.	1	Учет- наклон вперед сидя. Совершенствовать технику прыжков через короткую скакалку. ОРУ на гибкость. Игра.	Знать упражнения на гибкость
90	Игры «У медведя во бору», «Карлики и великаны».	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
91	Способствовать развитию гибкости	1	Повторить прыжок в длину с разбега. Учет- прыжки через короткую скакалку. ОРУ в	Знать прыжок в длину с разбега.

			парах. Игра.	
92	Способствовать развитию гибкости.	1	Совершенствовать технику метания малого мяча. Контрольное упражнение по бегу на 30м. ОРУ. Игра.	Уметь выполнять тесты по бегу на 30 м.
93	Игры по выбору.	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
94	Способствовать развитию скорости	1	Совершенствовать технику метания мяча. Проверить умение прыгать в длину с разбега. Игра.	Знать технику метания мяча.
95	Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.	1	Учет- метание мяча на дальность. Совершенствовать технику бега по дистанции. ОРУ. Игра.	Уметь выполнять тесты по метанию мяча.
96	Игры по выбору.	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
97	Правила поведения приема солнечных ванн	1	Контрольный бег 1000м. Игра	Уметь выполнять тесты по бегу на 1000 м.
98	Подвести итог	1	ОРУ, Игры.	Подведение итогов.
99	Игры по выбору.	1	ОРУ Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.

Тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
	Базовая часть	66
	Физическое совершенствование:	
	– гимнастика с основами акробатики	14
	– легкая атлетика	26
	– лыжные гонки	14
	– подвижные и спортивные игры	12
	Вариативная часть	33
	1) подвижные игры.	

Уровень физической подготовленности 1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

