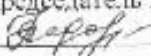


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 93» городского округа Самара

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
политехнического цикла
протокол №1
от «29» августа 2016 г

Председатель МО
 Федорчук В. К.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
МБОУ Школы №93 г.о. Самара
 Е.П. Гончарова
от «30» августа 2016 г

«Утверждаю»
Директор МБОУ Школы №93
 Петрушкин
Приказ № 
от «30» августа 2016 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 1-4 классов

программа составлена в соответствии с требованиями Федерального
государственного образовательного стандарта начального общего
образования.

и обеспечена программой «Комплексная программа физического воспитания
учащихся 1-11 классов», авторов В. И. Ляха, А. А. Зданевича,
3 часа в неделю (всего 102 часов)

Составитель:
Тихомолов М. А.
Жилкина И. Н.
Звонарев А. А.

Тематическое планирование 1 класс.

№ уро ка	Тема урока	Тип урока Количество часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты Характеристика деятельности			
			Содержание курса (ученик должен знать)	Личностные УУД	Познаватель- ные УУД	Коммуникатив- ные УУД	Регулятив- ные УУД
Легкая атлетика (10 часов)							
1	Ходьба и бег	Вводный 1ч	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. П/и «Два Мороза». Развитие скоростных качеств	Уметь заботиться о собственном здоровье и личной безопасности.		Владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения (в течении учебного года)	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Демонстрировать бегать с максимальной скоростью.
2		Изучение нового материала 1ч	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). П/и «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств		Знать понятие «короткая дистанция».		
3		Комбинированный 1ч	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). П/и «Гуси - лебеди». Понятие «короткая дистанция»				
4		Комбинированный 1ч	Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств				
5	Прыжки	Изучение нового материала 1ч	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде»	Иметь многообразие двигательного опыта и умение использовать его в массовых формах			Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму
6		Комбинированный 1ч	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде». Развитие				

			скоростно-силовых качеств				на обе ноги
7		Комбинированный 1ч	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. П/и «Лисы и куры»				
8	Бросок малого мяча	Изучение нового материала 1ч	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений			Уметь правильно выполнять основные движения в метании
9		Комбинированный 1ч	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей				
10		Комбинированный 1ч	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей				

Кроссовая подготовка (8 часов)

11	Бег по пересеченной местности	Изучение нового материала 1ч	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Позитивно относится к своему здоровью, владеть способами физического совершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля	Знать понятие «скорость бега»		Уметь бегать в равномерном темпе, по слабо пересеченной местности
12		Комплексный 1ч	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега				
13		Комплексный 1ч	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/и				

			«Горелки». ОРУ. Развитие выносливости				
14		Комплексный 1ч	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»		Знать понятие «здоровье»		
15		Комплексный 1ч	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости				
16		Комплексный 1ч	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости				
17 18		Комплексный 2ч	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/и «Гуси - лебеди». ОРУ. Развитие выносливости				

Подвижные игры (9 часов)

19	Подвижные игры	Изучение нового материала 1ч	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.	Знать правила подвижной игры		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
20		Совершенствования 1ч	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
21 22		Совершенствования 2ч	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
23 24		Совершенствования 2ч	ОРУ в движении. Игры «Кто дальше бросит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты. Развитие				

			скоростно-силовых способностей				
25 26		Совершенствования 2ч	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
27		Совершенствования 1ч	ОРУ в движении. Игры и эстафеты по выбору учащихся. Развитие скоростно-силовых способностей				

Гимнастика с элементами акробатики (21 час)

28 (1)	Акробатика. Строевые упражнения	Изучение нового материала 1ч	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. П/и «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей	Уметь заботиться о собственном здоровье и личной безопасности.			Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации
29 30 (2) (3)		Комплексный 2ч	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. П/и «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов		Знать название основных гимнастических снарядов		
31 32 (4) (5)		Комплексный 2ч	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. П/и «Совушка». Развитие координационных способностей				
33 34 (6) (7)		Комплексный 2ч	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. П/и				

			«Космонавты». Развитие координационных способностей				
35 (8)	Равновесие. Строевые упражнения	Изучение нового материала 1ч	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П/и «Змейка». Развитие координационных способностей				Уметь выполнять упражнения и упражнения в равновесии
36 (9)		Комплексный 1ч	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П/и «Змейка». Развитие координационных способностей				
37 38 (10) (11)		Комплексный 2ч	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. П/и «Не ошибись!». Развитие координационных способностей				
39 40 41 (12) (13) (14)		Совершенствования 3ч	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П/и «Западня». Развитие				

			координационных способностей				
42 (15)	Опорный прыжок. Лазание	Изучение нового материала 1ч	Лазанье по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. П/и «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей				Уметь лазанье по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок
43 (16)		Комплексный 1ч	Лазанье по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. П/и «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей				
44 (17)		Комплексный 1ч	Лазанье по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. П/и «Фигуры». Развитие силовых способностей				
45 46 (18) (19)		Комплексный 2ч	Лазанье по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. П/и «Светофор». Развитие силовых способностей				
47 48 (19) (21)		Комплексный 2ч	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. П/и «Три движения». Развитие силовых способностей				

Лыжная подготовка (18 час)

49 (1)	Лыжная подготовка	Изучение нового материала 1ч	Значение занятий на лыжах. Построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Техника ступающим шагом (без папок). Дистанция ступающим шагом		Знать значение занятий на лыжах		Уметь передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и
-----------	-------------------	---------------------------------	---	--	---------------------------------	--	---

			до 500 м. Развитие выносливости.				спуски
50 51 (2) (3)		Комплексный 2ч	Температурный режим. Построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Техника ступающим шагом (без папок). Дистанция ступающим шагом до 1000 м. Развитие выносливости.		Знать значение температурный режим		
52 53 (4) (5)		Комплексный 2ч	Повороты на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. дистанцию до 1000 м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук. Развитие выносливости.				
54 55 (6) (7)		Комплексный 2ч	Косой подъему на склон 15—20" (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом. Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000 м, совершенствуя скольжение с палками. Развитие выносливости				
56 57 (8) (9)		Совершенствования 2ч	Подъем и спуск со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске). Дистанция 500 м с палками со средней скоростью. Провести эстафету с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок (или касанием				

			рукой плеча следующего). Развитие скоростной выносливости				
58 59 60 (10) (11) (12)		Совершенствова ния 3ч	Эстафета с поворотами, со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки). Дистанция до 1000 м с палками в среднем темпе. Игра «Смелее с горки!». Развитие скоростной выносливости				
61 62 (13) (14)		Комплексный 2ч	Игра-эстафета с этапом до 50—80 м: без палок; с палками; со спуском и подъемом. Развитие скоростных качеств				
63 (15)		Комплексный 1ч	Эстафета с этапом до 50 м (2—3 раза). Соревнования на дистанции 500 м с отдельным стартом через 10—20 сек. с парами (девочки после мальчиков). Развитие скоростной выносливости				
64 65 (16) (17)		Комплексный 2ч	Свободное катание с горки. Эстафета с этапом до 100 м (2—3 раза); эстафета круговая. Дистанция до 1000 м с палками Развитие скоростной выносливости				
66 (18)		Комплексный 1ч	Вторично провести контрольную прикидку на дистанцию 500 м. Развитие скоростной выносливости Домашнее задание: подготовить спортивную одежду и обувь для занятий в зале.				

Подвижные игры на основе баскетбола (17 часов)

67 (19)	Подвижные игры на основе баскетбола	Изучение нового материала 1ч	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	Развить этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Знать и применять правила личной гигиены		Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля ведение броски)
68 (20)		Комплексный 1ч	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей				
69 70 (21) (22)		Совершенствование ЗУН 2ч	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей				
71 72 (23) (24)		Совершенствования 2ч	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей				
73 74 (25) (26)		Совершенствования 2ч	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей				
75 (27)		Совершенствования 1ч	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча. ОРУ. Эстафета с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей				

76 77 (1) (2)		Совершенствования 2ч	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча. ОРУ. Эстафета с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей				
78 (3)		Совершенствования 1ч	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча. ОРУ. Эстафета с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей				
79 (4)		Совершенствования 1ч	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча. ОРУ. Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей				
80 81 (5) (6)		Комплексный 2ч	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу в колоннах. Эстафета с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Знать правила по мини-баскетболу		Уметь играть в мини-баскетбол
82 83 (7) (8)		Совершенствования 2ч	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу в колоннах. Эстафета с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				

Легкая атлетика (8 часов)

84	Ходьба и бег	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под	Уметь заботиться			Уметь правильно
----	--------------	---------	------------------------------	------------------	--	--	-----------------

(9)		1ч	счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. П/и «Два Мороза». Развитие скоростных качеств	о собственном здоровье и личной безопасности.			выполнять основные движения в ходьбе и беге.
85 (10)		Изучение нового материала 1ч	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). П/и «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств		Знать понятие «короткая дистанция».		Демонстрировать бегать с максимальной скоростью.
86 (11)	Комплексный 1ч	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). П/и «Гуси - лебеди». Понятие «короткая дистанция»					
87 (12)	Прыжки	Комплексный 1ч	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Иметь многообразие двигательного опыта и умение использовать его в массовых формах			
88 (13)		Комплексный 1ч	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. П/и «Лисы и куры»				
89 (14)	Бросок малого мяча	Изучение нового материала 1ч	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		Уметь правильно выполнять основные движения в метании	
90 (15)		Комплексный 1ч	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей				
91 (16)		Комплексный 1ч	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на				

			заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей				
--	--	--	--	--	--	--	--

Кроссовая подготовка (8 часов)

92 (17)	Бег по пересеченной местности	Изучение нового материала 1ч	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Позитивно относится к своему здоровью, владеть способами физического совершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля	Знать понятие «скорость бега»	Уметь бегать в равномерном темпе, по слабо пересеченной местности
93 (18)		Комплексный 1ч	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега			
94 (19)		Комплексный 1ч	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/и «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости			
95 (20)		Комплексный 1ч	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»		Знать понятие «здоровье, здоровый образ жизни»	
96 (21)		Комплексный 1ч	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости			
97 (22)		Комплексный 1ч	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости			

98 99 (23) (24)		Комплексный 2ч	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). П/и «Гуси - лебеди». ОРУ. Развитие выносливости				
--------------------------	--	-------------------	--	--	--	--	--