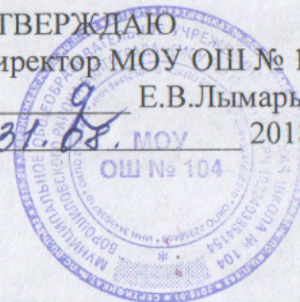


РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
протокол № 1  
31. августа 2018г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
М.Ю. Дышаева  
31.08. 2018г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ ОШ № 104  
Е.В. Лымарь  
31.08. 2018г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная школа №104»  
Ворошиловского района Волгограда

Рабочая программа  
учебного курса (дисциплины)  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для 1 класса

Составитель рабочей программы: учитель Т.В. Лутовинова

2018-2019 год

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Ходьба и бег (5 ч)	1.Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба ^ на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Текущий		
2.		2.Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> понятие «короткая дистанция». <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Текущий		
3.		3.Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)	Текущий		
4.		4.Комбинированный					
5.		5.Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
6.	Прыжки (3 ч)	1.Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий		
7.		2.Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий		

8.		3.Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий		
9.	Бросок малого мяча (3 ч)	1.Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
10.		2.Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
11.		3.Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
12.	Бег по пересеченной местности (11ч)	1.Изучение нового материала	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
13.		2.Комплексный	Понятие скорость бега				
14.		3.Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 л),- Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
15.		4.Комплексный					
16.		5.Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
17.		6.Комплексный	Понятие «здоровье»				
18.		7.Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
19.		8.Комплексный					

20.		9.Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
21.		10.Комплексный					
22.		11.Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
23.	Акробатика . Строевые упражнения (6 ч)	1.Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Ин-структаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
24.		2.Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. На-звание основных гимнастических снарядов	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
25.		3.Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Груп-пировка. Перекаты в группировке, лежа на жи-воте. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие коорди-национных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
26.		4.Комплексный					
27.		5.Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группи-ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
28.		6.Комплексный					
29.	Равновесие. Строевые упражнения (6 ч)	1.Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установ-ленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упраж-нения и упражнения в равновесии	Текущий		
30.		2.Комплексный					

			но гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей			
31.		3.Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	
32.		4.Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	
33.		5.Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	
34.		6.Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	
35.	Опорный прыжок, лазание (5 ч)	1.Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	
36.		2.Комплексный				

37.		3.Комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
38.		4.Комплексный	Лазание 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. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
39.		5.Комплексный	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
40.	Подвижные игры (20 ч)	1.Изучение нового материала	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
41.		2.Совершенствования					
42.		3.Совершенствования	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
43.		4.Совершенствования					
44.		5.Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
45.		6.Совершенствования					
46.		7.Совершенствования	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
47.		8.Совершенствования					

48.		9.Совершенствования	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий			
49.		10.Совершенствования						
50.		11.Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий			
51.		12.Комплексный						
52.		13.Совершенствования	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий			
53.		14.Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий			
54.		15.Комплексный	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий			
55.		16.Совершенствования						
56.		17.Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий			
57.		18.Комплексный						
58.		19.Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий			
59.		20.Совершенствования						
60.		Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)	1.Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
61.			2.Совершенствования					

62.	3.Совершенство- вания	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
63.	4.Комплексный					
64.	5.Совершенство- вания	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
65.	6.Совершенство- вания	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей * •				
66.	7.Совершенство- вания	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
67.	8.Комплексный	Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей				
68.	9.Совершенство- вания	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	Текущий		
69.	10.Совершенство- вания	Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				
70.	11.Совершенство- вания	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	Текущий		
71.	12.Комплексный	Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				
72.	13.Совершенство- вания	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
73.	14.Совершенство- вания	Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей				
74.	15.Совершенство- вания	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
75.	16.Комплексный	Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей				



76.	Бег по пересеченной местности (10 ч)	17.Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
77.		18.Комплексный					
78.		19.Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
79.		20.Комплексный					
80.		21.Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
81.		22.Комплексный					
82.		1.Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
83.		2.Комплексный					
84.		3.Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
85.		4.Комплексный					
86.		5.Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
87.		6.Комплексный					

88.		7.Комплексный	Равномерный бег ,(7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба ~ 100 м).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий				
89.		8.Комплексный	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости						
90.		9.Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 60 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий				
91.		10.Комплексный							
92.	Ходьба и бег (4 ч)	1.Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий				
93.		2.Комплексный							
94.		3.Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ.			<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
95.		4.Комплексный	Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей						
96.	Прыжки (3 ч)	1.Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий				
97.		2.Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»			<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
98.		3.Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»					<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий

99.	Метание мяча (3 ч)	1.Комплексный	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Текущий		
100.		2.Комплексный	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.				
101.		3.Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Текущий		
102.		4.Комплексный	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	