

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №106» городского округа Самара

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР

Керн-Керимова Т.В.
(подпись)

« 29 » 08 2017г

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы №106

Сидорова Т.В.
(подпись)



« 29 » 08 2017г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

На 2017 | 2018 учебный год

Предмет Физическая культура

Класс 1 А, Б, В, Г

Преподаватель Алексина Людмила Викторовна
(Фамилия, Имя, Отчество)

Квалификационная категория I категория

Количество часов по учебному плану 99 в год 3 в неделю

Составлен в соответствии с программой «Физическая культура»
(название и автор(ы) программы)
Т.С. Мещука, А.А. Новикова

Рекомендованной
(утвержденной) Министерством образования и науки РФ 2016г.
(кем рекомендована, утверждена программа, когда)

Учебники:
Автор Т.С. Мещука, А.А. Новикова
Название «Физическая культура» 1-4 класс
Издательство Москва Т. Просвещение
Год издания 2016

Рассмотрен на заседании методического объединения

Учительской начальной классов

Протокол № 1 от «29» августа 2017 г.

Председатель методического объединения Алексина Л.В. Сиваченко А.А.

Тематическое планирование по физической культуре на 2017-2018 уч. год

Класс: 1 А, Б, В, Г

Часы учебного времени	Наименование раздела и тем урока	КЭС (контр. эл. содержания)	Планируемые сроки прохождения программы	Форма текущего контроля
Легкая атлетика и подвижные игры (22 ч.)				
1.	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.		04.09.2017-08.09.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль
2.	Основные способы передвижений человека.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
3.	История возникновения физической культуры.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
4.	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.		11.09.2017-15.09.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
5.	Бег и его разновидности			Самоконтроль, взаимоконтроль.
6.	Эстафетный бег.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
7.	Эстафетный бег.		18.09.2017-22.09.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
8.	Прыжки и их связи с беговыми упражнениями.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
9.	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
10.	Прыжок в длину с места.		25.09.2017-29.09.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
11.	Челночный бег 3х10 м.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
12.	Преодоление полосы препятствий.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
13.	Метание-одно из древних физических упражнений.		02.10.2017-06.10.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
14.	Метание в вертикальную цель.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
15.	Метание в вертикальную цель.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
16.	Легкая атлетика-королева спорта.		09.10.2017-13.10.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.

17.	Метание в горизонтальную цель.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
18.	Как устроен человек.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
19.	Как устроен человек		16.10.2017-20.10.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
20.	Броски набивного мяча (0,5 кг.)			Самоконтроль, взаимоконтроль.
21.	Прыжки через качающуюся скакалку.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
22.	Преодоление препятствий.		23.10.2017-27.10.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
23.	Преодоление препятствий.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
24.	Подвижные игры.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
Гимнастика с основами акробатики (22 ч.)				
25.	История развития гимнастики. ТБ.		06.11.2017-10.11.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
26.	Осанка человека.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
27.	Положение «группировка».			Самоконтроль, взаимоконтроль.
26.	Утренняя гимнастика.		13.11.2017-17.11.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
28.	Перекаты в «группировке».			Самоконтроль, взаимоконтроль.
29.	Перекаты в «группировке».			Самоконтроль, взаимоконтроль.
30.	Физкультурные минутки		20.11.2017-24.11.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
31.	Физкультурные минутки.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
32.	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
33.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.		27.11.2017-01.12.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
34.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
35.	Лазанье по гимнастической стенке.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
36.	Режим дня школьника.		04.12.2017-08.12.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
37.	Режим дня школьника.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
38.	Преодоление препятствий.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
39.	Перелезание через горку матов.		11.12.2017-15.12.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.

40.	Перелезание через горку матов.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
41.	Вис лежа на низкой перекладине.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
42.	Как правильно ухаживать за своим телом.		18.12.2017- 22.12.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
43.	Как правильно ухаживать за своим телом.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
44.	Полоса препятствий.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
45.	Полоса препятствий.		25.12.2017- 27.12.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
46.	Спортивные виды гимнастики.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
Лыжная подготовка и подвижные игры (20 ч.)				
47.	История возникновения лыж. ТБ.		10.01.2018- 12.01.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
48.	Как подготовиться к урокам на лыжах.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
49.	Основные способы передвижения на лыжах.		15.01.2018- 19.01.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
50.	Основные способы передвижения на лыжах.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
51.	Передвижение скользящим шагом.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
52.	Повороты переступанием вокруг пяток.		22.01.2018- 26.01.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
53.	Передвижение скользящим шагом с палками.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
54.	Передвижение скользящим шагом с палками.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
55.	Подъем в уклон.		29.01.2018- 02.02.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
56.	Основная стойка лыжника.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
57.	Спуск с пологого склона.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
58.	Поворот переступанием вокруг носков лыж.		05.02.2018- 09.02.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
59.	Торможение палками.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
60.	Торможение падением.			Самоконтроль, взаимоконтроль.

61.	Торможение падением.		19.02.2018- 22.02.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
62.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
63.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
64.	Совершенствование спусков и подъемов.		26.02.2018- 02.03.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
65.	Совершенствование спусков и подъемов.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
66.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
Легкая атлетика и подвижные игры (35 ч.)				
67.	Закаливание организма. ТБ.		05.03.2018- 09.03.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
68.	Закаливание организма.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
69.	Бег из различных исходных положений.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
70.	Бег из различных исходных положений.		12.03.2018- 16.03.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
71.	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
72.	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
73.	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.		19.03.2018- 23.03.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
73.	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
74.	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
75.	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.		02.04.2018- 06.04.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
76.	Физические качества человека.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
77.	Физические качества человека.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
78.	Развитие физических качеств.		09.04.2018- 13.04.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
79.	Развитие физических качеств.			Самоконтроль, взаимоконтроль.

80.	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
81.	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.		16.04.2018-20.04.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
82.	Спортивные игры.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
83.	Спортивные игры.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
84.	Метание теннисного мяча на дальность.		23.04.2018-27.04.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
85.	Метание теннисного мяча на дальность.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
86.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
87.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.		30.04.2018-04.05.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
88.	Положение – «высокий старт».			Самоконтроль, взаимоконтроль.
89.	Положение – «высокий старт».			Самоконтроль, взаимоконтроль.
90.	Бег на 30 м.		07.05.2018-11.05.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
91.	Бег на 30 м.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
92.	Элементы спортивных игр.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
93.	Элементы спортивных игр.		14.05.2018-18.05.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
94.	Совершенствование элементов спортивных игр.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
95.	Совершенствование элементов спортивных игр.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
96.	Совершенствование элементов спортивных игр.		21.05.2018-25.05.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
97.	Подвижные игры и эстафеты.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
98.	Подвижные игры и эстафеты.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
99.	Подвижные игры и эстафеты.		28.05.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.