

Согласовано

Зам по УВР

Магомедова У.М..

Утверждаю

И.о.директора

Магомедова У.М.



МБОУ «Верхнекаранайская СОШ»

Рабочая программа по физической культуре

для 1 класса

Количество часов в неделю -1

Количество часов в год-34

2024-2025 уч. г.

Составила:

Абдулхалимова З.Н.

Урок 1

Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями

Урок 2

Здоровье и здоровый образ жизни

2

Уроков: 2Контрольных: 0Способы самостоятельной деятельности

Урок 3

Самостоятельные занятия общеразвивающими физическими упражнениями

Урок 4

Режим дня и правила его составления

3

Уроков: 10Контрольных: 0Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика

Урок 5

Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой

Урок 6

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой

Урок 7

Равномерное передвижение в ходьбе и беге

Урок 8

Бег в равномерном темпе

Урок 9

Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м

Урок 10

Разучивание техники прыжка в длину с места

Урок 11

Закрепление техники прыжка в длину с места

Урок 12

Разучивание техники челночного бега

Урок 13

Закрепление техники челночного бега

Урок 14

Лёгкоатлетические эстафеты

4

Уроков: 12Контрольных: 0Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики

Урок 15

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой

Урок 16

Страховка и самостраховка на уроках гимнастики

Урок 17

Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры

Урок 18

Общие принципы выполнения гимнастических упражнений

Урок 19

Разучивание техники выполнения строевых упражнений

Урок 20

Разучивание техники общеразвивающих гимнастических упражнений

Урок 21

Разучивание упражнений со скакалкой

Урок 22

Гимнастические эстафеты

Урок 23

Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе

Урок 24

Акробатические упражнения. Подъем ног из положения лежа на животе. Сгибание рук в положении упор лёжа

Урок 25

Акробатические упражнения. Прыжки в группировке

Урок 26

Упражнения с гимнастическим мячом

5

Уроков: 10 Контрольных: 0 Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры

Урок 27

Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми

Урок 28

Спортивный инвентарь для подвижных игр

Урок 29

Подвижные игры на развитие быстроты

Урок 30

Подвижные игры на развитие координационных способностей

Урок 31

Подвижные игры с элементами гимнастики

Урок 32

Подвижные игры с элементами спортивных игр

Урок 33

Разучивание техники бросков и ловли мяча

Урок 34

Разучивание техники ловли и передачи мячи в парах от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола

Урок 35

Подвижные игры на развитие внимания. Считалки для организации подвижных игр

Урок 36

Эстафеты

Свернуть 5

6

Уроков: 2 Контрольных: 0 Оздоровительная физическая культура

Урок 37

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур

Урок 38

Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки

7

Уроков: 14 Контрольных: 0 Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры

Урок 39

Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми

Урок 40

Разучивание технических элементов футбола

Урок 41

Подвижные игры с элементами футбола

Урок 42

Основные правила игры в футбол

Урок 43

Разучивание технических элементов волейбола

Урок 44

Подвижная игра «Пионербол»

Урок 45

Передачи мяча в парах, тройках

Урок 46

Подвижные игры на развитие выносливости

Урок 47

Разучивание техники ведения мяча

Урок 48

Подвижные игры с элементами пионербола

Урок 49

Подвижные игры на развитие ловкости

Урок 50

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

Урок 51

Самостоятельная организация подвижных игр

Урок 52

Сюжетно-ролевые подвижные игры

Свернуть 9

8

Уроков: 10 Контрольных: 0 Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика

Урок 53

Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой

Урок 54

Упражнения на освоение техники спринтерского бега

Урок 55

Легкоатлетические упражнения для развития быстроты

Урок 56

Разучивание техники прыжка в высоту с места

Урок 57

Закрепление техники прыжка в высоту с места

Урок 58

Специальные беговые упражнения

Урок 59

Закрепление техники челночного бега

Урок 60

Разучивание техники метания малого мяча в горизонтальную цель

Урок 61

Закрепление техники метания малого мяча в горизонтальную цель

Урок 62

Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики

Свернуть 5

9

Уроков: 4 Контрольных: 0 Прикладно-ориентированная физическая культура

Урок 63

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Урок 64

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Урок 65

Развитие основных физических качеств

Урок 66

Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты