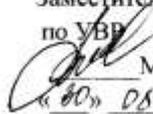


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Мазанская школа»
Симферопольского района Республики Крым
ул. Школьная, 5А, с. Мазанка, Симферопольский район, Республика Крым, 97530, тел. (0652) 34-
72-36, e-mail mazanka_school@mail.ru ОГРН 1159102007130

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 4
«28» 08 2019 г.
руководитель МО:
 Волкова Н. А.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
 М. В. Акуратова
«08» 08 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ «Мазанская школа»
 И. Ю. Муסיнова
Приказ № 384 от «08» 09 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу «Физическая культура»
ФГОС НОО
1 –А класс

Разработала
учитель начальных классов
Волкова Наталья Анатольевна

с. Мазанка – 2019 год

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса общеобразовательного учебного учреждения разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 (с изменениями);
- с Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Мазанская школа» Симферопольского района Республики Крым;
- с авторской программой по предмету «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников «Школа России», 1-4 классы пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях - М. «Просвещение». 2014;
- с учебником образовательной системы «Школа России» «Физическая культура 1-4 кл.». Автор В.И.Лях; Учебник для общеобразовательных организаций; Москва «Просвещение» 2014, Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации»;
- с учебным планом МБОУ «Мазанская школа» на 2019/2020 учебный год;
- с Положением о порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов.

Количество часов в неделю – **3 часа**. Общее количество часов – **99 часов**

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 1 класс.

Предметные результаты

Ученик научится

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

Ученик получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Личностные результаты

Ученик научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их

динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1 класс.

Гимнастика (17часов). Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика(21 час). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные игры (20 часов). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры на основе баскетбола (22 часа)

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Кроссовая подготовка (19 часов) Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 1 класс с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		Контрольные работы
		Авторская	Рабочая	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	
2	Гимнастика	17	17	
3	Легкая атлетика	21	21	
4	Подвижные игры.	18	20	
5	Подвижные игры с элементами баскетбола.	22	22	
6	Кроссовая подготовка.	21	19	1
Итого		99	99	1

Календарное-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока
Легкая атлетика. (11 ч)			
1.	03.09		Ходьба и бег. Организационно-методические указания. Инструктаж по ТБ.
2.	04.09		Легкая атлетика. Понятие «короткая дистанция»
3.	05.09		Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси лебеди»
4.	10.09		Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди»
5.	11.09		Ходьба и бег. Бег с ускорением.
6.	12.09		Прыжки. Разновидности прыжков.
7.	17.09		Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».
8.	18.09		Прыжки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».
9.	19.09		Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».
10.	24.09		Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».
11.	25.09		Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».
Подвижные игры (20 ч).			
12.	26.09		Подвижные игры. Игра «К своим флажкам».
13.	01.10		Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты.
14.	02.10		Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»
15.	03.10		Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» Эстафеты.
16.	08.10		Подвижные игры. Игра «Метко в цель»
17.	09.10		Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов»
18.	10.10		Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенечки»
19.	15.10		Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит»
20.	16.10		Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки»
21.	17.10		Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки»
22.	22.10		Подвижные игры. Игра «Капитаны»
23.	23.10		Подвижные игры. Игра «Капитаны»
24.	24.10		Подвижные игры. Игра «Два мороза»
25.	29.10		Подвижные игры. Игра мороза»
26.	30.10		Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки»
27.	06.11		Подвижные игры. Игра «Зайцы в огороде»
28.	07.11		Подвижные игры. Игра «Лисы и куры»
29.	12.11		Подвижные игры. Игра «Точный расчет»
30.	13.11		Подвижные игры. Игра «Удочка» Эстафеты
31.	14.11		Подвижные игры. Игра «Удочка» Эстафеты
Гимнастика (17 ч.)			
32.	19.11		Строевые упражнения. Перекаты.
33.	20.11		Строевые упражнения. Перекаты

34.	21.11		Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.
35.	26.11		Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».
36.	27.11		Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
37.	28.11		Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
38.	03.12		Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.
39.	04.12		Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.
40.	05.12		Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.
41.	10.12		Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.
42.	11.12		Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.
43.	12.12		Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.
44.	17.12		Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.
45.	18.12		Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.
46.	19.12		Лазание по канату. Перелезание через коня.
47.	24.12		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.
48.	25.12		Перелезание через препятствие.
Кроссовая подготовка (19 ч).			
49.	26.12		Подвижная игра «Пятнашки». Инструктаж по ТБ.
50.	09.01		Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний».
51.	14.01		Подвижная игра «Охотники и утки»
52.	15.01		Подвижная игра «Третий лишний»
53.	16.01		Равномерный бег. Эстафеты.
54.	21.01		Подвижная игра «День и ночь»
55.	22.01		Подвижная игра «Птицы и буря»
56.	23.01		Подвижная игра «Пятнашки»
57.	28.01		Подвижная игра «Охотники и утки»
58.	29.01		Подвижная игра «Третий лишний»
59.	30.01		Равномерный бег. Эстафеты.
60.	04.02		Равномерный бег. Эстафеты.
61.	05.02		Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря»
62.	06.02		Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы».
63.	11.02		Равномерный бег. Эстафеты.
64.	12.02		Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.
65.	13.02		Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.
66.	18.02		Подвижные игры со скакалкой. Понятие «здоровье».
67.	19.02		Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря»
Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч).			
68.	20.02		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.
69.	03.03		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.
70.	04.03		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.
71.	05.03		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.
72.	10.03		Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами.
73.	11.03		Передача мяча. Эстафеты с мячами.
74.	12.03		Передача мяча. Эстафеты с мячами.

75.	17.03		Передача мяча. Эстафеты с мячами.
76.	24.03		Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.
77.	25.03		Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».
78.	26.03		Бросок мяча. Эстафеты с мячами.
79.	31.03		Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.
80.	01.04		Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».
81.	02.04		Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».
82.	07.04		Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.
83.	08.04		Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.
84.	09.04		Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.
85.	14.04		Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.
86.	15.04		Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.
87.	16.04		Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему»
88.	21.04		Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.
89.	22.04		Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.
Легкая атлетика (10 ч.)			
90.	23.04		Бег с изменением направления, ритма и темпа.
91.	28.04		Бег с изменением направления, ритма и темпа.
92.	29.04		Бег 60 м. Подвижная игра «День и ночь».
93.	30.04		Бег 60 м. подвижная игра «День и ночь».
94.	05.05		Прыжок в длину с места. Эстафеты.
95.	06.05		Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
96.	07.05		Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
97.	12.05		Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.
98.	13.05		Метание набивного мяча из разных положений. Контрольная работа.
99.	14.05		Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность.

Лист коррекции

по предмету «Физическая культура»

Уроки, которые требуют коррекции				Уроки, содержащие коррекцию		Утверждено курирующим зам. директора
Дата	№ урока по КТП	Тема урока	Причина коррекции	Дата	Форма коррекции	

Пронумеровано,
прошнуровано и
скреплено подписью
и печатью 7 страниц

Директор школы

И.Ю. Муסיнова

И.Ю. Муסיнова

«24» 08 2019 г.

