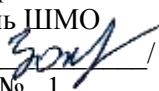
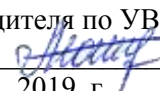
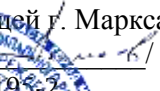


Муниципальное общеобразовательное учреждение – Лицей

г. Маркса Саратовской области

«Рассмотрено» Руководитель ШМО Зотова Н. М. /  / Протокол № 1 от «28» августа 2019 г.	«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР Маргулистова А.А. /  / «30» августа 2019 г.	«Утверждаю» Директор МОУ Лицей г. Маркса С.А. Акимов /  / Приказ № 193-2 от «30» августа 2019 г.
---	---	--



Рабочая программа

по учебному предмету (учебному курсу)
физическая культура
для 1 класса

Составитель РП
Газизова Алтынай
Талаповна,
учитель начальных классов
высшая квал.
категория

г. Маркс

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373 с изменениями;

-Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура»;

- Авторской программы для 1 класса Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В. Полянская, .С. Петров – М.: Вента на-Граф, 2013 г

- Положение о рабочей программе педагога муниципального общеобразовательного учреждения-Лицей г. Маркса.

Рабочая программа по физической культуре предназначена для реализации в МОУ-Лицей г. Маркса, ориентирована на обучающихся 1 класса. Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». В соответствии с учебным планом МОУ-Лицей г. Маркса на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели).

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

Предметные результаты:

планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения.

III. Содержание учебного предмета

1.Знание о физической культуре.(5 ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

2.Способы двигательной активности. (6 ч)

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*

3.Физическое совершенствование. (88 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. *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 вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации, например: 1) гимнастический мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация, например: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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.

Легкая атлетика. 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.

4.1. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура».
1 класс. 66 часов

№	Содержание учебного материала	Количество часов
1	Знания о физической культуре	5 часов
2	Способы двигательной активности	6 часов
3	Физическое совершенствование	55 часов
	Итого:	66 часов

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт	примечание
1.	Правила поведения в спортивном зале на уроке. Обучение построению в шеренгу, колонну	1	06.09		
2.	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение положению рук, ног.	1	09.09		
3.	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение положению рук, ног.	1	13.09		
4.	Совершенствование строевых упражнений. Разучивание игры «Запрещенное движение»	1	16.09		
5.	Совершенствование строевых упражнений. Разучивание игры «Совушка»	1	20.09		
6.	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: скорость, бег 30 м	1	23.09		
7.	Обучение челночному бегу, прыжку в длину с места. . Разучивание игры «Класс, смирно! ».	1	27.09		
8.	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств :прыжок в длину с места	1	30.09		
9.	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Контроль двигательных качеств: челночный бег 4х9,	1	04.10		
10.	Совершенствование основных положений рук и ног. Контроль двигательных качеств: подтягивание, поднимание туловища	1	07.10		

11.	Обучение правилам бега. Разучивание игры «Дедушка и детки»	1	14.10		
12.	Обучение правилам бега. Контроль двигательных качеств: бег 6 минут.	1	18.10		
13.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Бой петухов»	1	21.10		
14.	Разучивание игр «За флажками», «Охотник и зайцы»	1	25.10		
15.	Разучивание подвижной игры «Белые медведи»	1	28.10		
16.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	1	01.11		
17.	Разучивание игры «Море волнуется раз».	1	04.11		
18.	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение передаче мяча, понятиям «эстафета », «соревнование ».	1	08.11		
19.	Совершенствование передачи мяча. Развитие координационных способностей в игровых упражнениях	1	11.11		
20.	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. Развитие скоростно - силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	1	15.11		
21.	Совершенствование передвижения изменением направления («змейкой»). Развитие ловкости в играх и эстафетах	1	18.11		
22.	Совершенствование передвижения изменением направления («змейкой»). Развитие ловкости в играх и эстафетах	1	25.11		
23.	Обучение ловле и хвату теннисного мяча. Развитие координационных способностей	1	29.11		
24.	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). Развитие координационных способностей в эстафетах	1	02.12		
25.	Разучивание игровых действий эстафет	1	06.12		
26.	Разучивание новых эстафет. Развитие гибкости, ловкости	1	09.12		
27.	Обучение игровым действиям и новым движениям. Развитие скоростно - силовых качеств	1	13.12		
28.	Совершенствование разученных ранее упражнений. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания	1	16.12		
29.	Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча. Разучивание	1	20.12		

	комплекса ОРУ типа зарядки. Развитие ловкости, скоростных качеств				
30.	Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча.	1	23.12		
31.	Обучение прыжкам через скакалку, элементам ведения баскетбольного мяча	1	27.12		
32.	Обучение прыжкам через скакалку и ведению баскетбольного мяча. Разучивание игры «Попрыгунчики-воробышки»	1	30.12		
33.	Обучение ведению мяча. Совершенствование прыжков через скакалку	1	10.01		
34.	Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча	1	13.01		
35.	Разучивание игры «Дудочка». Обучение перекатам назад, набор	1	17.01		
36.	Обучение кувырку вперед. Разучивание игры «Поймай мышку»	1	20.01		
37.	Обучение прыжкам со скамейки, кувырку вперед, лазанью. Разучивание игры «Перемена мест»	1	24.01		
38.	Обучение прыжкам со скамейки, кувырку вперед, лазанью.	1	27.01		
39.	Обучение лазанью по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование кувырков вперед	1	31.01		
40.	Обучение лазанью по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование кувырков вперед	1	03.02		
41.	Совершенствование Разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей	1	07.02		
42.	Совершенствование Разученных элементов гимнастики в игре	1	10.02		
43.	Обучение броску и ловле теннисного мяча. Развитие скоростносиловых способностей	1	14.02		
44.	Обучение броску и ловле теннисного мяча. Разучивание игры «Салки с мячом». Совершенствование техники ходьбы и бега	1	17.02		
45.	Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков	1	24.02		
46.	Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге	1	28.02		
47.	Обучение броску теннисного мяча из-за головы.	1	02.03		
48.	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге	1	06.03		
49.	Совершенствование броска и ловли	1	09.03		

	теннисного мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты				
50.	Совершенствование броска и ловли теннисного мяча.. Разучивание игры «День и ночь»	1	13.03		
51.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание игры «Охотники и утки.	1	23.03		
52.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты.	1	27.03		
53.	Разучивание игровых действий. Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег, гибкость)	1	30.03		
54.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	1	03.04		
55.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту	1	06.04		
56.	Контроль за развитием двигательных качеств.	1	13.04		
57.	Совершенствование игр «День и ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки»	1	17.04		
58.	Разучивание игровых действий. Развитие гибкости, ловкости.	1	20.04		
59.	Развитие скоростносиловых качеств. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжки через скакалку, ведение баскетбольного мяча.	1	24.04		
60.	Ловля баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча.	1	27.04		
61.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту. Подвижные игры.	1	04.05		
62.	Контроль за развитием двигательных качеств: скорость	1	11.05		
63.	Контроль за развитием двигательных качеств: шестиминутный бег	1	15.05		
64.	Совершенствование игр «День и ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».	1	18.05		
65.	Контроль за развитием двигательных качеств.	1	22.05		
66.	Подвижные игры.	1	25.05		