МБОУ «Сафоновская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено уководитель ММО

Е.А. Медведева

/Протокол № 4 От «31» мая 2019 г. Согласовано

Заместитель директора

С.Ю. Аношкина «26» августа 2019 г.

Утверждаю Директор

А.А. Дворников Приказ № 71

от «Зо» августа 2019 г.

Рабочая программа

по физической культуре на уровень начального общего образования

> Разработчики: учителя начальных классов Босенко С.А. Рыбаконенко Е.А. Харламова Н.П. Бадалян С.Т.

с. Сафоновка

2. Пояснительная записка

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 1-4 классах составлено на основе следующих нормативных документов:

- -Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования (2004 г.);
- -- авторская программа по физической культуре для 1-4 классов (Физическая культура: рабочая программа : 1-4 классы, В.И Лях, Москва «Просвещение» 2012-64 с.
- Инструктивно-методическое письмо «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2019-2020 учебном году»
- объема часов учебной нагрузки, определенного учебным планом МБОУ «Сафоновская основная общеобразовательная школа»;
- познавательных интересов учащихся.

Учебники: Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2012-2014.

Изменения, внесенные в КТП:

На изучение учебного предмета «Физическая культура» учебным планом в 2019 - 2020 учебном году предусмотрено 2 часа, что не противоречит требованию пункта 10.20СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях».

В соответствии с информационным письмом департамента образования Белгородской области от 01.04.2016г. №9-09/01/2104 «О «ступенчатом» режиме обучения в 1 классе», а также Инструктивно-методическим письмом «Об организации образовательной деятельности в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2016-2017 учебном году» (Приложение к письму ОГАОУ ДПО «БелИРО» от 24.06.2016 г. № 9-09/14/4001) обучение в 1 -х классах осуществляется с использованием ступенчатого режима.

В 1 классе в течение сентября- октября каждый день проводятся 3 урока. В связи с этим были внесены изменения в части общего количества часов на изучение предметов.

Количество часов по учебному плану:

Всего: 61 (1 класс), В неделю: 2 часа

3.Календарно – тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 1 класс (61 час)

Наименование раздела и тем	Часы	Плановые	Фактичес	Характеристика
	учебного	сроки	кие сроки	основной
	времени	прохожде	прохожде	деятельности ученика
		кин	кин	, ,
	ческие упра	жнения (6 у	роков)	
	1			Определяют и
				кратко
				характеризуют физ.
1 1 1				культуру как занятия
				физическими упр. и,
				подвижными и
± ·				спортивными играми
игры «Салки», «Третий				
	1			Составляют (с
				помощью учителя)
				режим дня.
				Отбирают
				комплексы
лишний», «Салки»				упражнений для
				утренней зарядки
	1			Раскрывают
				понятие физическая
упражнения, разучивание				культура.
техники метания мяча,				Осваивают технику
подвижные игры «Салки»,				ходьбы различными
«Кошки-мышки»				способами.
Основные части тела человека.	1			Характеризуют
Строевые упражнения				основные части тела
Закрепление техники метания				человека.
мяча, Подвижные игры				Осваивают технику
«Салки», «Выбивной»				метания мяча
Строение тела. Строевые	1			Характеризуют
упражнения				основные части тела
Совершенствование техники				человека.
метания мяча, Подвижные				Осваивают технику
игры: Выше ноги от земли,				метания мяча
Кошки-мышки, Салки				различными
				способами.
Орган осязания - кожа.	1			Анализируют как
Развитие выносливости – бег				ухаживать за кожей.
1000м без учета времени,				Осваивают технику
				бега различными
Угадай, чей голосок.				способами.
	жные игры	(5 уроков)		•
Правила личной гигиены.	1			Учатся правильному
	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Подвижные игры «Салки», «Третий лишний», «Платочек» История развития физической культуры. Строевые упражнения, разучивание прыжков в длину с места, подвижные игры «Третий лишний», «Салки» Что такое физическая культура. Строевые упражнения, разучивание техники метания мяча, подвижные игры «Салки», «Кошки-мышки» Основные части тела человека. Строевые упражнения закрепление техники метания мяча, Подвижные игры «Салки», «Выбивной» Строение тела. Строевые упражнения Совершенствование техники метания мяча, Подвижные игры «Салки», «Выбивной» Строение тела. Строевые упражнения Совершенствование техники метания мяча, Подвижные игры: Выше ноги от земли, Кошки-мышки, Салки Орган осязания - кожа. Развитие выносливости — бег 1000м без учета времени, подвижные игры: Платочек, Угадай, чей голосок.	Пегкоатпетические управодный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры «Салки», «Третий лишний», «Платочек» История развития физической культуры. Строевые упражнения, разучивание прыжков в длину с места, подвижные игры «Салки» Что такое физическая культура. Строевые упражнения, разучивание техники метания мяча, подвижные игры «Салки», «Кошки-мышки» Основные части тела человека. Строевые упражнения закрепление техники метания мяча, Подвижные игры «Салки», «Выбивной» Строение тела. Строевые упражнения Совершенствование техники метания мяча, Подвижные игры «Салки», «Выбивной» Строение тела. Строевые упражнения Совершенствование техники метания мяча, Подвижные игры: Выше ноги от земли, Кошки-мышки, Салки Орган осязания - кожа. 1 Развитие выносливости — бег 1000м без учета времени, подвижные игры: Платочек, Угадай, чей голосок.	Вводный инструктаж по	Учебного времени Прохожде ния Кие сроки прохожде ния Ния Прохожде ния Прохожде ния Прохожде ния Прохожде ния Прохожа физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры «Салки», «Третий лишний», «Платочек» Прыжков в длину с места, подвижные игры «Салки» Прыжков в длину с места, подвижные игры «Третий лишний», «Салки» Прыжков в длину с места, подвижные игры «Салки», «Кошки-мышки» Подвижные игры «Салки», «Кошки-мышки» Подвижные игры «Салки», «Выбивной» Подвижные игры «Салки», «Выбивной» Подвижные игры кома. Подвижные игры: Выше ноги от земли, Кошки-мышки, Салки Подвижные игры: Выше ноги от земли, Кошки-мышки, Салки Подвижные игры: Платочек, Угадай, чей голосок. Подвижные игры (5 уроков)

	Возруктую пориости		выполнению личн	oŭ.
	Развитие ловкости,		гигиены. Осваива	
	координации. Обучение ловле			
	и передачи мяча 2-мя руками,		технику ведения	И
	игры: Мяч водящему, Охотники и утки, Салки с		передачи мяча	
	мячом.		различными способами.	
8.	Укрепление здоровья	1	Узнают правила	
0.	средствами закаливания.	1	проведения	1
	Развитие быстроты.		закаливающих	
	Обучение ловли и передачи		процедур.	
	мяча, игры: Платочек, Второй		Осваивают техни	KV
	лишний, Салки		ведения и передач	-
9.	Правила закаливания. Развитие	1	Узнают правила	
).	ловкости, быстроты. Обучение	1	проведения	ı
	ловли и передачи мяча, игры:		закаливающих	
	Платочек, Третий лишний,		процедур.	
10.	Правила закаливания. Развитие	1	Дают оценку свое	MV
10.	ловкости, быстроты. Обучение	-	уровню	ivi y
	ведению мяча одной, двумя		закаленности.	
	руками, беговые эстафеты.		Осваивают техни	ΚV
	Игры		ведения и передач	-
11.	Правила закаливания. Развитие	1	Дают оценку свое	
	ловкости, быстроты. Обучение		уровню	
	ведению мяча одной, двумя		закаленности.	
	руками, беговые эстафеты.		Осваивают техни	КV
	Игры		ведения и передач	-
	-		мяча	
	Гимнастика с эле	ементами а	пкробатики (14 уроков)	
	Повторный инструктаж по	1	Осваивают техни	ку
12.	технике безопасности на		безопасности.	
	уроках (гимнастика,		Осваивают	
	акробатика, подвижные игры,		универсальные	
	оказание первой помощи).		умения по	
	Подвижные игры		взаимодействию	
			парах и группах	<u>.</u>
13.	Органы дыхания. УГГ на	1	Получают	
	формирование правильной		представление о)
	осанки, строевые упражнения.		работе органов	
	Лазания по гимнастической		дыхания. Различа	ЮТ
	скамейке, прыжки через		и выполняют	
	скакалку. Подвижние игры:		строевые команды	Л:
	«Салки с мячами»,		«Смирно!»,	
	«Платочек», «Второй лишний»		«Вольно!», «Шаго марш!», «На месте	
	Роди и учания во время	1	«Равняйсь!», «Стой	1!//.
	Роль дыхания во время	1	товиновический на видентивности по видентивности на виденти на видентивности на видентивнос	
14.	движения и передвижения человека. УГГ на		упражнения на	
14.	формирование правильной		различные виды дыхания. Осваива	
	осанки. Лазания и перелезания,		дыхания. Осваива технику лазания	
	разучивание кувырка вперед,		ползания,	٠,
	висы, прыжки через скакалку.		перелезание чере	:3
	briebi, fipbiakifi topes ekakariky.	I .	перелезание чере	

	Подвижные игры.		гимнастическую
	Поднимание туловища за 30		скамейку.
	секунд		CRUMCIRY.
15.	Как правильно дышать. УГГ на	1	Выполняют
13.	формирование правильной	•	упражнения на
	осанки.		различные виды
	Лазания и перелезания.		дыхания. Осваивают
	Разучивание кувырка вперед,		технику лазания,
	стойка на лопатках.Висы и		ползания,
	упоры. Эстафеты.		перелезание через
	упоры. Эстафеты.		гимнастическую
			скамейку.
16.	Как правильно дышать. УГГ на	1	Выполняют
10.	формирование правильной	1	упражнения на
	осанки. Лазания и перелезания.		различные виды
	Закрепление кувырка вперед,		дыхания. Осваивают
	стойки на лопатках.		технику лазания,
	Висы и упоры. Игры.		ползания,
	Бисы и упоры. тіры.		перелезание
17.	Влияние физических	1	Получают
1/.	упражнений на укрепление	1	представление о
	мышц живота.		работе органов
	Совершенствование лазания по		пищеварения.
	гимн. скамейке,		Осваивают технику
	акробатические упражнения,		равновесия: стойку на
	упр. в равновесии. Игры,		носках, на одной ноге,
	эстафеты		ходьбу по скамейке.
18.	Пища и питательные вещества.	1	Узнают какие
10.	Совершенствование лазания	1	вещества
	по гимн. скамейке,		необходимы для
	акробатические упражнения,		роста организма.
	упр. в равновесии. Игры,		Осваивают технику
	упр. в равновесии. Игры, беговые эстафеты		равновесия: стойку на
	остовые эстафсты		носках, на одной ноге,
19.	Рекомендации по правильному	1	Основывают
1).	усвоению пищи. ОРУ. Лазание	1	важность
	по гимн. скамейке,.		правильного
	Упражнения для развития		употребления пищи.
	гибкости, разучивание		Осваивают технику
	опорных прыжков, с		
	поворотами. Подвижные игры		кувырка: группировка,
	поворотами. подвижные игры		
20.	Вода и питьевой режим. ОРУ.	1	перекаты Узнают азы
۷٠.	Лазание по гимн. скамейке,	1	
	Закрепление опорных прыжков		питьевого режима. Осваивать технику
	(согнув ноги, ноги врозь).		
	Упражнения для гибкости.		лазания, ползания
21.	-	1	Узнают азы
۷1.	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.	1	
	физическими упражнениями. ОРУ. Лазание по гимн.		питьевого режима
			Осваивать технику
	скамейке, Совершенствование		лазания, ползания,
	опорных прыжков		перелезание через

	Упражнения для развития			гимнастическую
	гибкости, силы, прыгучести			скамейку.
	Thorough, chars, upon y feeth			oramoniky.
22.	Режим дня. ОРУ. Упражнения	1		Учатся правильно
	для развития гибкости, силы,			распределять время и
	прыгучести.			соблюдать режим
	Полоса с препятствиями.			дня. Осваивают
	Лазания и перелезания.			технику лазания,
23.	Беговые эстафеты с	1		Проявляют качества
	предметами. Подвижные игры			силы, координации и
	на развитие координационных			выносливости
	способностей			
24.	Содержание режима дня. ОРУ.	1		Учатся правильно
	Лазание по гимн. скамейке,			распределять время и
	Упражнения для развития			соблюдать режим
	гибкости, силы, прыгучести.			дня. Осваивают
	Подвижные игры			технику лазания,
				ползания.
25.	Физкультминутки. ОРУ.	1		Определяют
	Лазание по гимн. скамейке,			назначение
	игры, беговые эстафеты			физкульминуток.
		(16урок).	Подвижные игры (4 уро	
26.	Повторный инструктаж по	1		Осваивать технику
	технике безопасности на			безопасности.
	уроках (спортивные игры,			Применяют правила
	лыжная подготовка,			подбора одежды для
	подвижные игры, оказание			занятий лыжной
	первой помощи). Игры .			подготовкой.
	Лыжная строевая подготовка.			
27.	Основные требования к одежде	1		Объясняют
	и обуви во время занятий.			назначение одежды
	Построение в шеренгу с			для занятий лыжной
	лыжами в руках. Переноска и			подготовкой.
	надевание лыж. Ступающий и			Проявляют качества
	скользящий шаг без палок и с			силы, координации и
	палками.			выносливости
28.	Значение занятий лыжной	1		Применяют правила
	подготовкой. Построение в			подбора одежды для
	шеренгу с лыжами в руках.			занятий лыжной
	Переноска и надевание лыж.			подготовкой.
	Ступающий и скользящий шаг			
	без палок и с палками.			
	Освоение техникой ходов.	1		Осваивают
••	Разучивание скользящего шага.			универсальное умение
29.	Передвижение скользящим			передвижения на
	шагом. Повороты			лыжах.
	переступанием на месте.			
30.	Значение занятий лыжной	1		Осваивают
	подготовкой. Передвижение			универсальное умение
	скользящим шагом. Повороты			передвижения на
	переступанием на месте.	4		лыжах
31.	Значение занятий лыжной	1		Описывают технику

	подготовкой. Передвижение		передвижения на
	скользящим шагом.		лыжах. Осваивают
	Игра «Салки на марше».		универсальное умение
	Put 100 100 100 P		передвижения на
			лыжах.
32.	Значение занятий лыжной	1	Демонстрируют
32.	подготовкой. Передвижение на		технику выполнения
	лыжах ступающим и		основной стойки
	скользящим шагом. Игра «На		лыжника при
	буксире».		передвижении с
	буксире».		небольших склонов
33.	Значение занятий лыжами для	1	Демонстрируют
33.		1	технику выполнения
	укрепления здоровья. Передвижение на лыжах		основной стойки
	ступающим и скользящим		
	шагом. Игра «На буксире».		лыжника при передвижении и
	шагом. Игра «Па буксире».		-
			спуске с небольших
34.	2	1	пологих склонов
34.	Значение занятий лыжами для	1	Демонстрируют
	укрепления здоровья.		технику выполнения основной стойки
	Передвижение на лыжах		
	ступающим и скользящим		лыжника при
	шагом. Игра «Финские санки».		передвижении и
			спуске с небольших
25	П	1	пологих склонов
35.	Передвижение на лыжах	1	Демонстрируют
	ступающим и скользящим		технику
	шагом. Игра «Финские санки».		передвижения на
			лыжах ступающим
26		1	шагом.
36.	Значение занятий лыжами для	1	Демонстрируют
	укрепления здоровья.		технику
	Попеременно двухшажный		передвижения на
	ход.Игра «Два дома».		лыжах ступающим
27		1	шагом.
37.	Значение занятий лыжами для	1	Демонстрируют
	укрепления здоровья.		технику
	Попеременно двухшажный		передвижения на
	ход.Игра «Два дома».		лыжах ступающим
20	2	1	шагом.
38.	Значение занятий лыжами для	1	Демонстрируют
	укрепления здоровья.		технику
	Попеременно двухшажный		передвижения на
	ход. Игра «День и ночь».		лыжах ступающим
20	Trofonovy	1	шагом.
39.	Требования к температурному	1	Выполняют
	режиму, понятия об		разученный способ
	обморожении. Спуск с		передвижения на
	небольшого склона. Подъем		лыжах в условиях
	лесенкой.		игровой деятельности
	Игра «Кто дольше		
	прокатится».		

40.	Требования к температурному режиму, понятия об обморожении. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	1	Выполняют разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности
41.	Требования к температурному режиму, понятия об обморожении. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1	Выполняют разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности
42.	Правила личной гигиены. Развитие ловкости, координации. Обучение ловле и передачи мяча 2-мя руками, игры: Мяч водящему, Охотники и утки, Салки с мячом.	1	Учатся правильному выполнению личной гигиены. Осваивают технику ведения и передачи мяча различными способами.
43.	Укрепление здоровья средствами закаливания. Развитие быстроты. Обучение ловли и передачи мяча, игры: Платочек, Второй лишний, Салки	1	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Осваивают технику ведения и передачи мяча различными способами.
44.	Правила закаливания. Развитие ловкости, быстроты. Обучение ловли и передачи мяча, игры: Платочек, Третий лишний, Салки с мячом	1	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Осваивают технику ведения и передачи мяча различными способами
45.	Правила закаливания. Развитие ловкости, быстроты. Обучение ведению мяча одной, двумя руками, беговые эстафеты. Игры	1	Дают оценку своему уровню закаленности. Осваивают технику ведения и передачи мяча различными способами
4.5		кные игры (6 ура	
46.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание	1	Проявляют качества силы, координации и выносливости. Осваивают технику безопасности.

	первой помощи). Подвижные игры «Третий лишний», «Платочек»		
47.	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития. Развитие быстроты. Закрепление ловли и передачи мяча, игры: Платочек, Салки	1	Учатся правильно оценивать свое сомочуствие. Проявляют качества силы, координации и выносливости
48.	Подвижные игры: Два мороза, Мяч водящему, Салки, Третий лишний, Охотники и утки.	1	Проявляют качества силы, координации и выносливости
49.	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ловли и передачи мяча, игры: Платочек, Третий лишний, Салки с мячом	1	Учатся правильно оценивать свое сомочуствие Осваивают технику различных упражнений с мячом.
50.	Измерение роста, массы тела. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ведения мяча одной, двумя руками, беговые эстафеты. Игры.	1	Определяют основные показатели физического развития. Осваивают технику различных упражнений с мячом.
51.	Приемы измерения пульса. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ведения мяча одной, двумя руками, беговые эстафеты. Игры.	1	Определяют основные показатели физического развития. Осваивают технику различных упражнений с мячом.
	Легкоатлетич	еские упра	жнения (10 уроков)
52.	Первая помощь при травмах. Строевые упражнения. Беговые эстафеты. Подвижные игры «Салки», «Третий лишний», «Платочек»	1	Дают оценку своим знания о самопомощи. Проявляют качества силы, координации и выносливости
53.	Первая помощь при травмах . Строевые упражнения, Совершенствование прыжков в длину с места, подвижные игры «Третий лишний», «Салки»	1	Дают оценку своим знания о самопомощи. Проявляют качества силы, координации и выносливости
54.	Понятие о метании. Строевые упражнения, закрепление техники метания мяча,	1	Осваивают технику метания мяча различными

	подвижные игры «Третий лишний», «Салки»,		способами.
55.	Понятие о метании. Строевые упражнения, закрепление техники метания мяча, подвижные игры «Салки», «Кошки-мышки»	1	Осваивают технику метания мяча различными способами.
56.	Понятие о метании. Строевые упражнения Закрепление техники метания мяча, Подвижные игры «Салки», «Выбивной»	1	Усваивают основные понятия о метании. Осваивают технику метания мяча различными способами.
57.	Название метательных снарядов. Строевые упражнения Совершенствование техники метания мяча, Подвижные игры: Выше ноги от земли, Кошки-мышки, Салки	1	Называют снаряды для метания. Осваивают технику метания мяча различными способами.
58.	Понятие короткая и длинная дистанция. Развитие выносливости. Бег 300м (д), 500м (м)на результат. Беговые эстафеты, игры.	1	Осваивают технику чередования ходьбы и бега различными способами.
59.	Понятие короткая и длинная дистанция. Развитие выносливости — бег 1000м без учета времени, подвижные игры: Платочек, Угадай, чей голосок.	1	Осваивают технику чередования ходьбы и бега различными способами.
60.	Название снарядов для метания. Развитие быстроты. Эстафеты по лабиринту. Подвижные игры: Салки, Выбивной	1	Усваивают названия снарядов для метания. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации
61.	Понятие метание. Строевые упражненияподвижные игры «Салки», «Кошки-мышки» Итоги года.	1	Усваивают понятие метание, называют снаряды для метания. Осваивают технику метания мяча различными способами.

4. Формы и средства контроля

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

5. Перечень учебно-методических средств обучения

• Литература

- Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.)
- Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. М.: Просвещение, 2009;
- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2011г.
- Лях .И. Мой друг физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.
- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: М.:Просвещение 2012г.

• Интернет ресурсы:

Фестиваль педагогический идей «Открытый урок». Режим доступа:

http://festival.1september.ru/

Учительский портал www.uchportal.ru

К ypoкy.ru www.k-yroku.ru

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

- Технические средства обучения
- 1. Музыкальный центр
- Экранно-звуковые

Аудиозаписи

• Учебно-практическое оборудование

- 1. Стенка гимнастическая
- 2. Мячи
- 3. Палка гимнастическая
- 4. Скакалка
- 5. Мат гимнастический
- 6. Кугли
- 7. Обруч
- 8. Флажки
- 9. Лента финишная
- 10. Рулетка
- 11. набор инструментов для подготовки прыжковых зон
- 12. Лыжи
- 13. Сетка для переноса и хранения мячей

14. Аптечка

6. Лист корректировки

Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Причины
110 iiiiaiiy	фиктически	