

Рассмотрена и принята

на заседании педагогического совета  
Протокол от « 29 » 01 2019 г. № 1

Утверждаю

Директор Лицея \_\_\_\_\_ Н.А. Филатчева

приказ от \_\_\_\_\_ № 68



Министерства образования Тульской области

Комитет по образованию администрации муниципального образования  
Щекинский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей»

Рабочая программа

по предмету физическая культура в 1-Б классе

Учитель: Якушина Лидия Николаевна

2019/2020 учебный год

## Нормативная правовая база

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 от 29.12.2012г.;
- Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015;
- Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373»;
- Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 (с изменениями и дополнениями 26.10.2010; 22.09.2011; 18.12.2012; от 29.12.2014 г.));
- Письма Минобрнауки РФ «О рабочих программах учебных предметов» о 28.10.2015 г. № 08-1786,
- Устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей»,
- Основной образовательной программы начального общего образования,
- Положения об оформлении Рабочей программы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей»

Рабочая программа составлена на основе авторской программы А.П. Матвеева

«Физическая культура», опубликованной в сборнике «Рабочие программы. Предметная линия учебников» (Москва, «Просвещение», 2012г.)

Рабочая программа по физической культуре соответствует требованиям

Федерального государственного образовательного стандарта, учебному плану Лицея.

Рабочая программа рассчитана на 66 учебных часа (2 часа в неделю)

название учебника \_\_\_\_\_ Физическая культура \_\_\_\_\_

класс \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_

ФИО автора \_\_ Матвеев А.П.

издательство \_\_\_\_\_ "Просвещение" \_\_\_\_\_

год \_\_\_\_\_ издания \_\_\_\_\_ 2011 \_\_\_\_\_

## Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.....	4
2. Содержание учебного предмета, курса.....	5
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	7
4. Приложение.....	8

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

### Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся 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.

### Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Обучающийся получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы; – выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); – выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; – плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## **Содержание учебного предмета, курса**

**1 класс**

**( 66 часов)**

## **Содержание учебного предмета, курса**

**1 класс**

**( 66 часов)**

### **Знания о физической культуре (1ч)**

#### ***Физическая культура.***

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

#### **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)».**

Основное предназначение – укрепление здоровья граждан, развитие их физических качеств и повышение работоспособности. История комплекса ГТО в советское время. Ступени комплекса ГТО для людей разного возраста. Тестовые испытания комплекса ГТО. Как правильно выполнять тестовые испытания.

### **Способы физкультурной деятельности (1ч)**

#### ***Самостоятельные игры и развлечения.***

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### ***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).

#### ***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; спуски.

#### ***Организующие команды и приёмы.***

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).

#### ***Самостоятельные игры и развлечения.***

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## Физическое совершенствование (64 ч)

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток.

Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. *Акробатические комбинации.* *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения

*Прыжковые упражнения:* прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах, спуски.

*Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

*Спортивные игры. Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу.

*Баскетбол:* передачи и ловля мяча.

Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

*На материале лёгкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

*На материале лыжных гонок:* развитие координации, выносливости.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых  
на освоение каждой темы**

В соответствии с адаптационным периодом 1-классников в сентябре-октябре месяцах и на основании «Гигиенических требований к режиму образовательного процесса СанПиН 2.42.2821 – (п.10.10) в рабочую программу внесены изменения: по плану 66 часов, фактически 56(10 часов отведено на развивающие занятия). Количество часов на изучение разделов программы распределено следующим образом:

№ п/п	Наименование разделов и тем	По рабочей программе		
		Кол-во часов	Фактически проведено	Примечание
1	Знания о физической культуре деятельности	1 ч	1ч	
2	Способы физкультурной	1 ч	1ч	
3	Физическое совершенствование	64	54	
4	Итого	66	56	



## Приложение

### Нормативы по физической культуре для учащихся 1 класса

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
2.	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
3.	Ходьба на лыжах  1 км	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,00
4.	Кросс 1000 м  (мин., сек.)	Без времени			Без времени		
5.	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
6.	Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
7.	Метание малого мяча 150 г (м)	20	15	10	15	10	5
8.	Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
9.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
10.	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
11.	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
12.	Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
13.	Наклон вперед сидя  (см)	9	3	1	12,5	6	2

## Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золото й значок	серебряны й значок	бронзовы й значок	золото й значок	серебряны й значок	бронзовы й значок
1.1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золото й значок	серебряны й значок	бронзовы й значок	золото й значок	серебряны й значок	бронзовы й значок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
8.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	9:00	10:15	8:30	9:30	11:00
8.2	или смешанное передвижение на 1км по пересеченной местности (мин:сек)	6:00	7:00	9:00	6:30	7:30	9:30
9	Плавание на 25м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

