


Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Бобравская средняя общеобразовательная школа» Ракитянского района Белгородской области

<p>«Согласовано» Заместитель директора школы МОУ «Бобравская средняя общеобразовательная школа» <i>Осымакова Ю.В.</i> «<u>28</u> августа 2017 г.</p>	<p>«Рассмотрено» На заседании педагогического совета МОУ «Бобравская средняя общеобразовательная школа» Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u> августа 2017 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «Бобравская средняя общеобразовательная школа»  <i>Латышева Т.И.</i> Приказ № <u>204</u> от «<u>31</u> августа 2017 г.</p>
---	--	--

ИЗМЕНЕНИЯ, ВНЕСЕННЫЕ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

начального общего образования
по физической культуре,

утвержденную приказом № 188 от 30 августа 2014 г.

2017 год

Изменения в пояснительной записке

На основании письма департамента образования Белгородской области «О «ступенчатом» режиме обучения в 1 классе» от 01.04.2016 г. № 9-09/01/2104), инструктивно-методического письма областного государственного автономного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Белгородский институт развития образования», организации образовательной деятельности на уровне начального общего образования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Белгородской области в 2018-2019 учебном году» в рабочую программу по физической культуре внесены изменения.

В первом классе количество учебных часов с 99 часов сокращено до 91 часа. В календарно-тематическом планировании сделана корректировка учебных часов за счёт уплотнения учебного материала.

**Календарно - тематическое планирование
Физическая культура - 1 класс**

Условные обозначения: П/И – подвижные игры, Т/Б – техника безопасности, Т/М – теоретический материал.

№ урока	Дата		Тема урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
	по плану	фактически		
<u>1 четверть (16 часов)</u> <u>Легкая атлетика (8 ч.)</u>				
1			Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Т/М Знакомство с понятием шеренга. Значение физической культуры в жизни человека. П/И. «По своим местам».	Выполнять действия по образцу. Соблюдать правила поведения на спортивной площадке.
2			Т/М Правила выполнения высокого и низкого старта. Обучение выполнению строевых команд, беговой разминки. Тестирование бега на 30 м с низкого старта. П/И. «Класс смирно».	В доступной форме объяснять технику выполнения высокого и низкого старта, соблюдать требования техники безопасности; измерять индивидуальные показатели.
3			Обучение строевым упражнениям, командам. Тестирование челночного бега. 3*10 м. Т/М Правила игры «Гуси лебеди». П/И. «Гуси лебеди»	В доступной форме объяснять технику выполнения челночного бега, соблюдать требования техники безопасности.
4			Обучение разновидностям ходьбы и бега. Бег с ускорением. Т/М Развитие скоростных качеств. П/И. «Гуси лебеди»	Слушать и выполнять команды учителя.
5			Обучение технике выполнения прыжков вверх и в длину с места. Т/М Характеристика физической нагрузки по частоте пульса. П/И. «Удочка».	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время выполнения физических упражнений.
6			Выполнение прыжков в длину с места (тестирование). Т/М Упражнения, способствующие прыгучести. П/И. «Запрещенное движение», «Воробушки - попрыгунчики».	Правильно принимать положение перед прыжком и после приземления; самостоятельно подбирать ритм и темп бега и выполнять его с заданной дозировкой нагрузки.
7			Обучение технике метания малого мяча на дальность. Разминка в движении. Т/М История, девиз и символика Олимпийских игр. П/И «Удочка».	Использовать технику метания мяча при выполнении упражнений.

8			Выполнение метания мяча на дальность (тестирование). Метание малого мяча в горизонтальную цель. Ходьба и бег по кругу. Эстафета «За мячом противника».	Использовать технику метания мяча при выполнении упражнений, представлять физическую культуру как средство физического развития и физической подготовки человека.
Подвижные игры (8 ч.)				
9			Инструктаж по Т/Б при проведении подвижных игр. Урок - игра. Русские народные подвижные игры. Т/М Развитие выносливости. П.И. «Горелки».	Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем; характеризовать физическую нагрузку и регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
10			Т/М Режим дня и личная гигиена человека. П/И «К своим флажкам», «Два мороза».	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
11			ОРУ. Эстафеты с предметами. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Т/М Понятие скорость бега. П/И «Два медведя»	Технически грамотно выполнять упражнения с бегом и ходьбой.
12			ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты с бегом и прыжками. П/И «Попрагунчики».	Выполнять беговые упражнения и объяснять понятие выносливость; выполнять ОРУ различными способами и с различными предметами
13			ОРУ. Игры на быстроту и сообразительность. Т/М Понятие «здоровье». П/И «Третий лишний». Равномерный бег (5 мин).	Выполнять беговые упражнения и объяснять понятие выносливость; выполнять ОРУ.
14			ОРУ в движении. Т/М Развитие скоростно – силовых способностей. П/И «Лисы и куры», «Удочка».	Выполнять беговые упражнения и объяснять понятие выносливость; выполнять ОРУ.
15			ОРУ в движении. Развитие выносливости. Т/М Понятие «правильное дыхание». П/И «Колечко», «Цепи – цепи».	Выполнять беговые упражнения и объяснять понятие выносливость; выполнять ОРУ с предметами.
16			ОРУ с предметами. Развитие выносливости. Упражнения на восстановление дыхания. Равномерный бег (8 мин). П/И «Платочек».	Выполнять беговые упражнения и объяснять понятие выносливость; выполнять ОРУ с предметами.
<u>2 четверть (24 часов)</u>				
<u>Гимнастика (24 ч.)</u>				
17			Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастики. Обучение перекатам в группировке, лежа на животе, кувырку	Понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения.

			вперед. Т/М Развитие координационных способностей. П/И «Охотники и утки».	Выполнять кувырок вперед и объяснять технику его выполнения.
18			Закрепление навыков выполнения группировок, перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. П/И «Тараканчики».	Выполнять акробатические элементы-кувырки, перекаты.
19			Урок - соревнование с элементами гимнастики. Борьба на скамейке. П/И «Салки на одной ноге».	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.
20			Закрепление выполнения группировки, перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подтягивание. П/И «Тараканчики»	Выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться ви.п.
21			ОРУ в группах. Выполнение подъёма туловища за 30сек. Т/М Равновесие. П/И «Передал - садись»	Правильно выполнять упражнения для брюшного пресса.
22			Урок - соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.
23			Обучение висам на перекладине и шведской стенке. Подтягивание. П/И «Бой на скамейке», «Лошадки».	Выполнять висы для укрепления брюшного пресса.
24			Т/М. Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. П/И «Лиса и куры».	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Осваивать умения по самостоятельному выполнению упражнений на формирование правильной осанки
25			Урок – игра. Т/М Игры для формирования правильной осанки. «Бой на бревне», «Лошадки»	Выполнять комплексы упражнений для формирования осанки.
26			Закрепление техники выполнения ходьбы по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Эстафеты с обручем и пролезанием. П/И. «Кошки-мышки».	Выполнять комплексы упражнений для формирования осанки, получит навыки ходьбы по скамейке.
27			Разучивание комплекса ОРУ для формирования правильной осанки. Т/М «Ровная спина» Упражнения с мячом.	Выполнять комплексы упражнений для формирования осанки.
28			Урок - эстафета «Веселые старты». П/И «Коньки - горбунки».	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила ТБ
29			Обучение навыкам лазания по скамейке на ладонях и	Осваивать технику лазания по гимнастической

			ступнях. Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Эстафеты с обручем и пролезанием.	скамейке различными способами.
30			Выполнение наклонов вперед из положения сидя (тест). П/И «Смена мест», «Удочка»	Правильно выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
31			Урок - соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». П/И «Посадка картофеля».	Демонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания.
32			Т/М. Гимнастические упражнения с преодолением вертикальных препятствий. Подтягивание на перекладине – мальчики.	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила ТБ.
33			Т/М. Гимнастические упражнения с преодолением вертикальных препятствий. Подтягивание на перекладине – мальчики,	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила ТБ.
34			Урок - соревнование. П/И «Бой петухов». «Построить мост».	Правильно передавать эстафету для развития координации движений.
35			Обучение навыкам лазания по скамейке на ладонях и ступнях. Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Эстафеты с обручем и пролезанием.	Осваивать технику лазания по гимнастической скамейке различными способами.
36			Выполнение наклонов вперед из положения сидя (тест). П/И «Смена мест», «Удочка»	Правильно выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
37			Урок - эстафета «Веселые старты». П/И «Коньки - горбунки».	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила ТБ
38			Обучение навыкам лазания по скамейке на ладонях и ступнях. Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Эстафеты с обручем и пролезанием.	Осваивать технику лазания по гимнастической скамейке различными способами.
39			Выполнение наклонов вперед из положения сидя (тест). П/И «Смена мест», «Удочка»	Правильно выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
40			Урок - эстафета «Веселые старты». П/И «Коньки - горбунки».	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила ТБ

2 полугодие (51 час)
Лыжная подготовка (21 час)

41		Инструктаж по Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Обучение навыкам переноски и надевания лыж. Т/М Температурный режим занятий на лыжах.	Ознакомиться с правилами поведения на уроках и способами использования инвентаря.
42		Обучение передвижению на лыжах ступающим шагом без палок и с палками. Встречная эстафета с передачей палок.	Передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику.
43		Урок - игра. П/И «Проскользни на лыжах», «Кто быстрее?».	Передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию.
44		Передвижение на лыжах /боковые шаги переступающим шагом, влево и вправо. Т/М влияние лыжной подготовки на развитие организма. Эстафета «Кто быстрее?».	Передвигаться на лыжах преодолевая маленькие склоны.
45		Обучение поворотам на месте переступанием, технике подъема и спуска под уклон. П/И «Снежки».	Выполнять повороты на лыжах переступанием.
46		Урок соревнования. П/И «Чья «лесенка» лучше?», катание на санках.	Самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера
47		Совершенствование навыков поворота на месте переступанием. Передвижение скользящим шагом. Эстафеты с бегом и метанием снежков.	Выполнять упражнения толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук.
48		Закрепление навыка передвижения скользящим шагом. П/И «Стреляющий лыжник», «Кто дальше уедет после спуска».	Передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику.
49		Урок соревнования. Лыжная эстафета 4x30 м.	Передвигаться на лыжах ;быстро преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику.
50		Закрепление умения идти на лыжах до 1км. Эстафеты с бегом и метанием снежков.	Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.
51		Закрепление умения идти на лыжах скользящим шагом. Эстафеты с бегом и метанием снежков.	Выполнять упражнения толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук.
52		Урок - соревнование. Пятнашки на лыжах. Стреляющий лыжник. Кто дальше уедет после спуска.	Самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.
53		Ходьба на лыжах до 1км. Игровые упражнения. П/И «Пятнашки на лыжах».	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

54			Закрепление техники подъема и спуска под уклон. П/И « Кто дальше уедет после спуска».	Передвигаться на лыжах; выполнять спуски и подъёмы.
55			Урок – соревнование. Эстафеты с поворотом вокруг флажка.	Передвигаться на лыжах; выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка.
56			Обучение движению ступающим шагом в подъём.	Передвигаться на лыжах преодолевая маленькие склоны.
57			Обучение спускам в средней стойке с прокатом в высокой стойке.	Передвигаться на лыжах выполнять спуск в средней стойке не падая на снег.
58			Урок – соревнование. Эстафеты с надеванием и снятием лыж.	Правильно и быстро надевать и снимать лыжи и переносить их.
59			Обучение передвижению скользящим шагом без палок.	Скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперёд).
60			Закрепление передвижению скользящим шагом без палок. Игра «Лыжный городок».	Скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперёд).
61			Урок – соревнование. Встречные эстафеты.	Передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику.
<u>Подвижные игры с элементами баскетбола</u>				
<u>(20 ч.)</u>				
62			Инструктаж по Т/Б при проведении подвижных игр. Т/М Правила игры «Баскетбол».Бросок мяча снизу на месте.Ловля мяча на месте.П/И. «Третий лишний»	Выполнять передачу, ловлю, ведение, бросок мяча в процессе подвижных игр.
63			Закрепление выполнения броска мяча снизу на месте.Ловля мяча на месте.П/И «Поймай мяч»	Освоить технику броска и передачи мяча. Развивать физические качества.
64			Урок – игра, соревнование. Подвижные командные игры с мячом. П/И «Не дай мяч водящему».	Организовывать участие в подвижных играх.
65			Совершенствование броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета «Передача мяча в колоннах»	Выполнять ловлю и передачу мяча.
66			Т/М История возникновения игры «Баскетбол». Закрепление техники ловли и передачи мяча. Эстафета «Передал - садись».	Технически правильно выполнять ловлю и передачу мяча.
67			Урок - игра. П/И «Передал - садись», «Передача мяча в	Выполнять игровые действия и упражнения из

		колоннах»	подвижных игр.
68		Обучение броску мяча снизу на месте в щит.Ловля мяча на месте.П/И. «Третий лишний» «Вышибалы», «Вороны воробьи»	Освоить технику броска и ловли мяча.
69		Закрепление техники броска мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. П/И «Вышибалы», «Вороны, воробьи».	Технически правильно выполнять бросок мяча в щит.
70		Урок- игра. П/И «Салки с мячом», «День и ночь».	Излагать правила и условия проведения подвижной игры. Осваивать технику беговых упражнений.
71		Закрепление техники броска мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. П/И «Вышибалы», «Вороны, воробьи».	Технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча.
72		Закрепление техники броска мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. П/И «День - ночь», «Цепи - цепи».	Технически правильно выполнять ведение мяча.
73		Урок – соревнование. Командные эстафеты.	Передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику.
74		Бросок мяча снизу на месте в щит.Ловля мяча на месте.Ведение мяча на месте.П/И. «Третий лишний» «Вышибалы», «Вороны воробьи»	Освоить технику ведения мяча на месте.
75		Закрепление техники броска мяча снизу на месте в щит, ловли мяча на месте, ведения мяча на месте. П/И «День - ночь», «Цепи - цепи».	Технически правильно выполнять броски, ловлю и ведения мяча на месте.
76		Урок- игра. П/И «Салки с мячом», «День и ночь».	Излагать правила и условия проведения подвижной игры. Осваивать технику беговых упражнений.
77		Закрепление техники броска мяча снизу на месте в щит, ловли мяча на месте, ведения мяча на месте. П/И «Вышибалы», «День - ночь».	Технически правильно выполнять броски, ловлю и ведение мяча на месте.
78		Закрепление техники броска мяча снизу на месте в щит, ловли мяча на месте, ведения мяча на месте. П/И «Вышибалы», «День - ночь».	Технически правильно выполнять броски, ловлю и ведение мяча на месте.
79		Урок – игра, соревнование. Подвижные командные игры с мячом. П/И «Не дай мяч водящему».	Организовывать активное участие в подвижных играх.
80		Совершенствование техники броска мяча снизу на месте	Технически правильно выполнять броски, ловлю и

			в щит, ловли мяча на месте, ведения мяча на месте. П\И «Гуси - лебеди», «Белые медведи».	ведение мяча на месте.
81			Совершенствование техники броска мяча снизу на месте в щит, ловли мяча на месте, ведения мяча на месте. П\И «Гуси - лебеди», «Удочка».	Технически правильно выполнять броски, ловлю и ведение мяча на месте.
<u>Легкая атлетика (10 ч.)</u>				
82			Инструктаж по Т\Б на уроках легкой атлетики. Урок – игра. П/И. «Догоняй –убегай», «Вызов номеров»	Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.
83			Сочетание различных видов ходьбы. Т\М Развитие скоростных качеств. П/И. «День - ночь»	Выполнять действия по образцу: соблюдать правила поведения на спортивной площадке.
84			Развитие скоростных качеств. Обучение навыкам бега с изменением направления движения, ритма и темпа. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».	Различать разные виды бега, менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
85			Урок - игра. П/И «Охотники и утка», «Салки», «Пятнашки».	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.
86			Обучение навыкам Бега с ускорением от 10 до 15 м. П/и. «Салки», «Пятнашки»	Выполнять легкоатлетические упражнения.
87			Закрепление техники выполнения прыжков в длину с места. Т\М Упражнения для восстановления дыхания. П\И «Кошки - мышки», «Пустое место».	Правильно держать корпус и руки в при выполнении прыжков в длину с места.
88			Урок - соревнование. Эстафеты с предметами.	Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.
89			Закрепление техники метания малого мяча в цель. Метание набивного мяча из разных положений. Тестирование «Бег 30 м». П/И«Охотники и утки».	Использовать технику метания мяча при выполнении упражнений.
90			Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Т\М «Правила по ТБ при выполнении прыжков в длину с разбега». Тестирование «Челночный бег 3*10». П/И «Кто дальше прыгнет?»	Находить отличительные особенности в выполнении прыжка в длину с места и прыжка в длину с разбега.
91			Урок – игра. П/И с бегом. П/И «Быстро в круг». Эстафеты с бегом.	Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.

