МОУ ИНДУСТРИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

КОЛОМЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

*УТВЕРЖДАЮ*

*Директор МОУ Индустринской основной*

*общеобразовательной школы*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Е. Агеева*

*«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.*

*М.П.*

Рабочая программа

по физической культуре

1 класс

на 2018-2019 учебный год

Составитель: Пиманова Наталья Сергеевна

Учитель физической культуры

первой кв. категории

2018 год

**Пояснительная записка**

Даная рабочая программа по физической культуре разработана в рамках Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения.

Рабочая программа составлена в соответствии:

* Основной образовательной программой основного общего образования МОУ Индустринской ООШ
* Положением о составлении рабочих программ по учебному предмету педагога, осуществляющего функции введения ФГОС ООО для учителей МОУ Индустринской ООШ
* На основе авторской программы по физической культуре 1 класс автор В.И. Лях, издательство М.: Дрофа, 2015 г;
* Учебного плана МОУ Индустринской ООШ

**УМК**

Лях В.И. Физическая культура. 1—4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.

**Целью этого курса является:**

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Место учебного предмета в учебном плане**

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 96 часов, 3 часа (32 недели).

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты обучения**

**У обучающегося будет сформировано:**

- чувство гордости за свою Родину, уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные** **результаты обучения**

**Обучающийся научится:**

* формированию умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации,
* определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения
* договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
* осуществлять взаимный контроль совместной деятельности,
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
* готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты обучения**

**Обучающийся научится:**

- формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладению умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- навыкам систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | Кол-во  контрольных работ |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 | 1 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 31 | 8 |
| 3 | Лёгкая атлетика | 26 | 7 |
| 4 | Лыжная подготовка | 12 | 1 |
| 5 | Подвижные игры | 23 | 3 |
|  | **Общее количество часов** | **96** | **24** |

**Календарно-тематическое планирование.**

**Физическая культура 1 класс (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование разделов и тем, тема урока | Кол-во часов | Дата по плану | Дата по факту |
|  | **Знания о физической культуре** | **1** |  |  |
| 1 | Организационно-методические указания |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | 10 |  |  |
| 2 | Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 |  |  |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |  |  |
| 4 | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 |  |  |
| 5 | Техника метания мешочка на дальность | 1 |  |  |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |  |  |
| 7 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |  |  |
| 10 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |  |  |
| 11 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |  |  |
|  | **Знания о физической культуре** | **1** |  |  |
| 12 | Физические качества | 1 |  |  |
|  | **Подвижные игры** | **5** |  |  |
| 13 | Подвижные игры | 1 |  |  |
| 14 | Подвижная игра «Кот и мыши» | 1 |  |  |
| 15 | Ловля и броски малого мяча в парах | 1 |  |  |
| 16 | Подвижная игра «Осада города» | 1 |  |  |
| 17 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |  |  |
|  | **Знания о физической культуре** | **1** |  |  |
| 18 | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения | 1 |  |  |
|  | **Подвижные игры** | 3 |  |  |
| 19 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 20 | Упражнения с мячом | 1 |  |  |
| 21 | Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | **Знания о физической культуре** | **1** |  |  |
| 22 | Режим дня | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **26** |  |  |
| 23 | Упражнения на координацию движений | 1 |  |  |
| 24 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |  |  |
| 25 | Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 сек | 1 |  |  |
| 26 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 |  |  |
| 27 | Тестирование виса на время | 1 |  |  |
| 28 | Кувырок вперед | 1 |  |  |
| 29 | Кувырок вперед с трех шагов | 1 |  |  |
| 30 | Кувырок вперед с разбега | 1 |  |  |
| 31 | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед | 1 |  |  |
| 32 | Стойка на лопатках, мост | 1 |  |  |
| 33 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 34 | Стойка на голове | 1 |  |  |
| 35 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | 1 |  |  |
| 36 | Различные виды перелезаний | 1 |  |  |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | 1 |  |  |
| 38 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | 1 |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в движении | 1 |  |  |
| 41 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 42 | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 43 | Переворот назад и вперед на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 44 | Комбинация на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 45 | Лазанье по канату и круговая тренировка | 1 |  |  |
| 46 | Вращение обруча | 1 |  |  |
| 47 | Варианты вращения обруча | 1 |  |  |
| 48 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **12** |  |  |
| 49 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 50 | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 51 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 52 | Торможение падением на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 53 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 |  |  |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | 1 |  |  |
| 55 | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах | 1 |  |  |
| 56 | Подъем на склон «елочкой» | 1 |  |  |
| 57 | Передвижение на лыжах змейкой | 1 |  |  |
| 58 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |  |  |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **1** |  |  |
| 61 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
|  | **Подвижные игры** | **1** |  |  |
| 62 | Подвижная игра «Белочка-зашитница» | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **6** |  |  |
| 63 | Преодоление полосы препятствий | 1 |  |  |
| 64 | Усложненная полоса препятствий | 1 |  |  |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | 1 |  |  |
| 67 | Прыжок в высоту способом «ножницы» | 1 |  |  |
| 68 | Контрольный урок по прыжкам в высоту | 1 |  |  |
|  | **Подвижные игры** | **6** |  |  |
| 69 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |  |  |
| 70 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» | 1 |  |  |
| 71 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | 1 |  |  |
| 72 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | 1 |  |  |
| 73 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |
| 74 | Упражнения и подвижные игры с мячом | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **4** |  |  |
| 75 | Знакомство с мячами-хопами | 1 |  |  |
| 76 | Прыжки на мячах-хопах | 1 |  |  |
| 77 | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» | 1 |  |  |
| 78 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность | 1 |  |  |
|  | **Подвижные игры** | **8** |  |  |
| 79 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 80 | Подвижные игры | 1 |  |  |
| 81 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |  |  |
| 82 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | 1 |  |  |
| 83 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 1 |  |  |
| 84 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |  |  |
| 85 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | 1 |  |  |
| 86 | Подвижные игры для зала | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **2** |  |  |
| 87 | Техника метания на точность (разные предметы) | 1 |  |  |
| 88 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **4** |  |  |
| 89 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 |  |  |
| 90 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек | 1 |  |  |
| 91 | Тестирование наклона вперед из положения стоя(сидя) | 1 |  |  |
| 92 | Тестирование виса на время | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **5** |  |  |
| 93 | Тестирование прыжка в дину с места | 1 |  |  |
| 94 | Беговые упражнения | 1 |  |  |
| 95 | Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 |  |  |
| 96 | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 |  |  |

**Список научно-методической литературы:**

1. Рабочая программа основного общего образования по физической культуре 1 класс автор В.И. Лях, издательство М.: Дрофа, 2015 г;

2. Лях В.И. Физическая культура. 1—4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.

3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс М.: ВАКО, 2013.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.Н. Комлык

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.