

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАРАСЁВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Тел.: 8(496)617- 99-97, 8(496)617- 99-98

140451, Московская область,

Коломенский район,

Е-mail: shkolakar@mail.ru

поселок Лесной, улица Школьная, дом 1.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

базовый уровень

1 класс

Составитель: учитель физической культуры
Липаткин Вячеслав Николаевич
Первая квалификационная категория

2017/2018 учебный год

Коломенский муниципальный район

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 класса разработана на основе нормативных документов:

Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»)

Авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, М, «Просвещение», 2014 год.

Базисного учебного плана, составленного на основе ФГОС, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации на 2017/2018 учебный год от 06.07.2009 г. № 373;

Приказа от 29.08.2017г. № 263 «О внесении изменений и дополнений в ООП НОО и ООП ООО».

Приказа от 29.08.2017г. № 271 «Об утверждении учебных планов».

Положения о рабочей программе (Приказ от 28.01.2014 г. № 20)

УМК, которому соответствует рабочая программа
Физическая культура 1-4 классы под редакцией В.И. Ляха.

Общая характеристика учебного предмета.

Целью программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Учебный план

На учебный предмет «Физическая культура» в 1 классе выделяется 99 ч.(3 ч в неделю).

Планируемые результаты освоения программы учебного предмета

Личностные результаты.

У обучающегося будет сформировано:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- умение проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умений проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- умений оказать помощь своим сверстникам, нахождения с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты.

Обучающийся научится:

- характеристике явлений (действий и поступков), их объективной оценке на основе освоенных знаний и приобретённого опыта;

- обнаружению ошибок при выполнении учебных заданий, подбору способов их исправления;

- обеспечению защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

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

- планированию собственной деятельности, распределению нагрузки и организации отдыха в процессе её выполнения;

- анализу и объективной оценке результатов собственного труда, поиску возможностей и способов их улучшения;

- видению красоты движений, выделению и обоснованию эстетических признаков в движениях человека;

- оценке красоты телосложения и осанки, сравнению их с эталонными образцами;

- управлению эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми;

Предметные результаты.

Обучающийся научится:

- планированию занятий физическими упражнениями в режиме дня;

- изложению фактов истории развития физической культуры;

- представлению физической культуры как средству укрепления здоровья.

Обучающийся получит возможность научиться:

- измерению индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);

- оказанию посильной помощи и моральной поддержки

- сверстникам при выполнении учебных заданий;

- бережному обращению с инвентарём и оборудованием, соблюдению требований техники безопасности;

- характеристике физической нагрузки;

- взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- подаче строевых команд, подсчёту при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождению отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками;

- выполнению акробатических и гимнастических комбинаций;

- выполнению технических действий из базовых видов спорта, применению их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		1	2	3	4

Знания о физической культуре.	6	6	0	0	0
Гимнастика с элементами акробатики.	34	6	21	3	4
Легкая атлетика.	19	6	0	4	9
Лыжная подготовка.	12	0	0	12	0
Подвижные игры.	28	9	0	8	11
Всего.	99	27	21	27	24

Знания о физической культуре 6 часов.

- происхождение физической культуры, краткая история древних Олимпийских игр, правила поведения обучающихся на уроках физической культуры, основы закаливания, характеристика изучаемых видов спорта, понятие о гигиене тела, правила подготовки к урокам по гимнастике, лёгкой атлетике, лыжной подготовке, техника безопасности при занятиях гимнастикой, лёгкой атлетикой, на уроках по лыжной подготовке и подвижным играм.

Гимнастика с элементами акробатики 34 часа.

- **строевые упражнения:** построения в шеренгу и колонну; размыкание влево, вправо приставными шагами; перестроение в две шеренги по расчёту; повороты налево, направо; команды «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Влево в обход шагом марш»;

- **упражнения по акробатике:** перекаты на спине, правым и левым боком; кувырки вперёд, назад; мост; стойка на лопатках (берёзка); стойка на голове и руках; прыжки со скакалкой; вращение обруча;

- **упражнения на перекладине:** висы прогнувшись, согнувшись, вис углом с согнутыми ногами; хват спереди, обратный хват; тестирование вися на время; подтягивание в висе лёжа;

- **упражнения на брусках:** упоры на одной жерди, на двух; подъём переворотом с опорой на верхнюю жердь; переворот вперёд;

- **опорный прыжок:** отталкивание от подкидного мостика; наскок на гимнастического козла в упор присев; соскок прогнувшись; прыжок в полной координации;

- **лазание по канату:** захват каната руками и ногами; вис на канате на время; лазание в три приёма; спускание перхватом;

Лёгкая атлетика 19 часов.

- высокий старт; бег на 30 метров; челночный бег 3 x 10 метров; эстафетный бег, передача эстафетной палочки;

- метание теннисного мяча на отскок от пола; метание теннисного мяча в вертикальную цель; метание теннисного мяча на дальность с одного шага;

- прыжок в длину с места; многоскок; прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание»;

Подвижные игры 28 часов.

- **беговые игры:** воробьи – вороны; колдунчики; ловишка; два мороза; охотник и зайцы;

- **игра с мячами:** вышибалы; салки с выбиванием; собачки; забросай противника мячами; перестрелка; точно в цель; бросай далеко – собирай быстрей;

- **игры на ловлю противника:** волк во рву; гуси – лебеди;
- **игры с использованием прыжков:** попрыгунчики воробушки; бегуны и прыгуны; точно в след; лес, болото, озеро; удочка.
- **командные игры:** девять стёклышек; хвостики; охотники и утки;
- **игры на внимание:** зеркало; съедобное – не съедобное; день – ночь.

Лыжная подготовка 12 часов.

- правила переноски лыж; строевые приёмы «ровняйсь», «смирно»;
- ступающий шаг без палок и с палками; скользящий шаг с палками и без палок; повороты переступанием вокруг пяток; прохождение дистанции до 1500 метров; передвижение на лыжах змейкой; лыжные эстафеты;
- подъём на пологий склон способами «полуёлочка», «лесенка»; спуск с горы в высокой стойке; торможение падением.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, падение при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- не синхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Обучающиеся, отнесённые к подготовительной медицинской группе, оцениваются исходя из индивидуальных особенностей здоровья и на основании медицинского заключения.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 1 классе

№	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	По факту

Знания о физической культуре.			
1	Вводный инструктаж по охране труда на рабочем месте.	04.09.	
2	Первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Техника челночного бега	06.09	
3	Возникновение физической культуры и спорта.	08.09	
Легкая атлетика			
4	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	11.09.	
5	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	13.09	
6	Тестирование метания мяча на дальность.	15.09.	
Подвижные игры			
7	Русская народная подвижная игра «Горелки».	18.09.	
Знания о физической культуре			
8	Олимпийские игры.	20.09.	
9	Что такое физическая культура.	22.09.	
10	Личная гигиена человека.	25.09.	
Легкая атлетика			
11	Тестирование подъема туловища из положения лежа.	27.09.	
12	Тестирование прыжка в длину с места.	29.09.	
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	02.10.	
Гимнастика с элементами акробатики			
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	04.10.	
15	Ритм и темп.	06.10.	
16	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	09.10.	
17	Тестирование виса на время.	11.10.	
18	Элементы развития координации движений.	13.10.	
19	Стихотворное сопровождение на уроках, как элемент развития координации движений.	16.10.	
Подвижные игры			
20	Подвижная игра «Мышеловка».	18.10.	
21	Броски и ловля малого мяча в парах.	20.10.	
22	Подвижная игра: «Осада города».	23.10.	
23	Школа укрощения мяча.	25.10.	
24	Школа укрощения мяча.	27.10.	

25	Подвижная игра «Ночная охота».	10.11.	
26	Глаза закрывай – упражнение начинай.	13.11.	
27	Подвижные игры.	15.11.	
Гимнастика с элементами акробатики.			
28	Перекаты.	17.11.	
29	Разновидности перекатов.	20.11.	
30	Техника выполнения кувырка вперед.	22.11.	
31	Кувырок вперед.	24.11.	
32	Стойка на лопатках.	27.11.	
33	Стойка на лопатках.	29.11.	
34.	Стойка на голове.	01.12.	
35.	Лазанье на гимнастической стенке.	04.12.	
36.	Перелезание на гимнастической стенке.	06.12.	
37.	Висы на перекладине.	08.12.	
38.	Круговая тренировка.	11.12.	
39.	Прыжки со скакалкой.	13.12.	
40.	Прыжки в скакалку.	15.12.	
41.	Круговая тренировка.	18.12.	
42.	Стойка на голове.	20.12.	
43.	Стойка на лопатках, мост.	22.12.	
44.	Круговая тренировка.	25.12.	
45.	Вращение обруча.	27.12.	
46.	Обруч: учимся им управлять.	29.12.	
47.	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ 022-14. Круговая тренировка.	12.01.	
48.	Круговая тренировка.	15.01.	
Лыжная подготовка.			
49.	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ 025 - 14. Ступающий шаг на лыжах без палок.	17.01.	
50.	Скользкий шаг на лыжах без палок.	19.01.	
51.	Повороты переступанием на лыжах без палок.	22.01.	
52.	Ступающий шаг на лыжах с лыжными палками.	24.01.	
53.	Скользкий шаг на лыжах с лыжными палками.	26.01.	
54.	Повороты переступанием на лыжах с палками.	29.01.	
55.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	31.01.	
56.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	02.02.	
57.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	05.02.	

58.	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой».	07.02.	
59.	Прохождение дистанции 1.5 км на лыжах.	09.02.	
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	19.02.	
Легкая атлетика			
61.	Лазанье по канату.	21.02.	
62.	Преодоление полосы препятствий.	26.02.	
63.	Усложнённая полоса препятствий.	26.02.	
Гимнастика с элементами акробатики			
64.	Прыжки в высоту.	28.02.	
65.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	02.03.	
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	05.03.	
67.	Прыжок в высоту спиной вперед.	07.03.	
Подвижные игры			
68.	Подвижная игра «Белочка защитница».	12.03.	
69.	Броски и ловля мяча в парах.	12.03.	
70.	Броски и ловля мяча в парах.	14.03.	
71.	Ведение мяча.	16.03.	
72.	Ведение мяча в движении.	16.03.	
73.	Эстафеты с мячом.	19.03.	
74.	Подвижные игры с мячом.	21.03.	
75.	Подвижные игры.	23.03.	
Подвижные игры			
76.	Броски мяча через волейбольную сетку.	04.04.	
77.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	06.04.	
78.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	09.04.	
79.	Подвижная игра «Точно в цель».	11.04.	
80.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	13.04.	
Гимнастика с элементами акробатики			
81.	Броски набивного мяча способом «снизу».	16.04.	
82.	Броски набивного мяча способом «от груди».	18.04.	
83.	Тестирование виса на время.	20.04.	
84.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	23.04.	
Легкая атлетика			
85.	Тестирование прыжка в длину с места.	25.04.	
86.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	27.04.	
87.	Тестирование подъема туловища за 30 с.	28.04.	

88.	Техника метания на точность. (разные предметы).	04.05.	
89.	Тестирование метания малого мяча на точность.	04.05.	
90.	Тестирование метания мешочка на дальность.	07.05.	
91.	Беговые упражнения.	11.05.	
92.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	11.05.	
93..	Тестирование челночного бега 3 х 10м.	14.05.	
Подвижные игры			
94.	Подвижные игры для зала.	16.05.	
95.	Командная подвижная игра «Хвостики».	18.05.	
96.	Русская народная подвижная игра «Горелки».	21.05.	
97.	Командные подвижные игры.	23.05.	
98.	Подвижные игры с мячом.	25.05.	
99.	Подвижные игры.	25.05.	

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы В.И. Лях.
2. Учебник Физическая культура под редакцией М.Я. Виленского. 1 класс.
3. Методические рекомендации 1-4 классы. М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин.
4. В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль.
5. Инвентарь для уроков физической культуры.

Рассмотрено
Протокол заседания ШМО
Учителей начальных классов
от 28.08.2017г. № 1.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебной работе
МОУ Карасёвской средней
общеобразовательной школы

 /Решетова С.В./

« ав » август 20 17 года