**ЧОУ Православная классическая гимназия «София»**

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ЧОУ «Православная

классическая гимназия «София»

от 29.08.2018 г. Приказ № \_\_\_\_

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**1 класс**

Составил: Бойцов Ю.К.

Учитель высшей категории

Клин, 2018 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа «Физическая культура» 1 класс составлена на основе:

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
* Примерной программы основного общего образования по физической культуре (Москва, «Просвещение», 2016г.);
* Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
* Планируемых результатов начального общего образования;
* Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» М. «Просвещение», 2016 г.

Данная программа ориентирована на использование учебников: «Физическая культура. 1-4 классы.» В.И.Лях.- М.: Просвещение,2017.

**Уровень физической подготовленности**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 1 |  |  |  |
|  | **Базовая часть** | 66 |  |  |  |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 |  |  |  |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 3 |  |  |  |
| 3 | Физическое совершенствование:   * гимнастика с основами акробатики * легкая атлетика * лыжные гонки * подвижные игры * общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) | 16  14  12  18 |  |  |  |
|  | **Вариативная часть**  (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается) | 33 |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Урок-игра. | 01.09-10.09 |  |
| 2 | Техника выполнения прыжков на месте.  Урок-игра. | 01.09-10.09 |  |
| 3 | Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах. Урок-игра. | 01.09-10.09 |  |
| 4 | Первая помощь при травмах. Урок-игра. | 11.09-17.09 |  |
| 5 | Комплекс упражнений «Шел король по лесу» *Урок-игра.* | 11.09-17.09 |  |
| 6 | Комплекс упражнений «Шел король по лесу». *Урок – экскурсия.* | 11.09-17.09 |  |
| 7 | Техника выполнения формирования правильной осанки.. *Урок-игра.* | 18.09-24.09 |  |
| 8 | **Спортивная одежда и обувь**  Игра «Проверь себя» на усвоение требований. | 18.09-24.09 |  |
| 9 | Техника челночного бега с переносом кубиков. Урок-игра «Кот и мышь». | 18.09-24.09 |  |
| 10 | Закрепление техники челночного.*Урок-игра:* «Эстафета зверей». | 25.09-01.10 |  |
| 11 | *Урок-игра:* «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля. | 25.09-01.10 |  |
| 12 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. *Урок-игра.* | 25.09-01.10 |  |
| 13 | ОРУ с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой. *Урок- игра.* | 02.10-08.10 |  |
| 14 | Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Урок-игра. | 02.10-08.10 |  |
| 15 | Первая помощь при травмах. *Урок-игра* «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. | 02.10-08.10 |  |
| 16 | Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. *Урок-игра*. | 09.10-15.10 |  |
| 17 | Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину с разбега .*Урок-игра*: «Найди свой цвет!» | 09.10-15.10 |  |
| 18 | Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. *Урок-игра.* | 09.10-15.10 |  |
| 19 | Правила метания мяча с разбега. *Урок-игра* «Ловишки». | 16.10-22.10 |  |
| 20 | Совершенствование техники метания мяча в цель.  *Урок-игра:* «Ловишки». | 16.10-22.10 |  |
| 21 | Совершенствование техники метания. *Урок-игра* «Попади в корзину». | 16.10-22.10 |  |
| 22 | Упражнения с мячом большого диаметра. *Урок-игра.* | 23.10-29.10 |  |
| 23 | Упражнения с мячом большого диаметра. *Урок-игра.* | 23.10-29.10 |  |
| 24 | Упражнения с мячом большого диаметра. *Урок-игра.* | 23.10-29.10 |  |
| 25 | Игра «Затейники» | 30.10-12.11 |  |
| 26 | Выполнения упражнений с мячом большого диаметра. Игра «Затейники». | 30.10-12.11 |  |
| 27 | Игровое упражнение «Удочка». | 30.10-12.11 |  |
| 28 | Техника выполнения упражнений в лазании. Игровое упражнение «Удочка». | 13.11-19.11 |  |
| 29 | Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Карусель». | 13.11-19.11 |  |
| 30 | Игра « Пожарные на учении». Веселые старты. | 13.11-19.11 |  |
| 31 | Техники лазания и перелазания. Игра «Дождик». | 20.11-26.11 |  |
| 32 | Гимнастические упражнения. Игра «Мяч о стенку». | 20.11-26.11 |  |
| 33 | Полоса препятствий. | 20.11-26.11 |  |
| 34 | Полоса препятствий. Игра «Мы - веселые ребята!» | 27.11-30.11 |  |
| 35 | Игра «Проверь себя». | 27.11-30.11 |  |
| 36 | Обучение технике выполнения упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Скакалка». | 27.11-30.11 |  |
| 37 | Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. | 01.12-10.12 |  |
| 38 | Закрепление техники выполнения упражнений на равновесие. Комплекс упражнений « Дорожка». | 01.12-10.12 |  |
| 39 | Тренировка ума и характера. Игра» | 01.12-10.12 |  |
| 40 | Техника акробатических упражнений «Акробат». | 11.12-17.12 |  |
| 41 | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. | 11.12-17.12 |  |
| 42 | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений  Игра «Канатоходец» | 11.12-17.12 |  |
| 43 | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Хитрая лиса». | 18.12-24.12 |  |
| 44 | Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне. | 18.12-24.12 |  |
| 45 | Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка». | 18.12-24.12 |  |
| 46 | Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка». | 25.12-29.12 |  |
| 47 | Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места. | 25.12-29.12 |  |
| 48 | Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места. | 25.12-29.12 |  |
| 49 | Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места | 09.01-14.01 |  |
| 50 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | 09.01-14.01 |  |
| 51 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | 09.01-14.01 |  |
| 52 | Повторение изученных упражнений. Комплекс упражнений « Ветер на планете». | 15.01-21.01 |  |
| 53 | Веселые старты. | 15.01-21.01 |  |
| 54 | Игровое упражнение «Смелые воробышки». | 15.01-21.01 |  |
| 55 | Ознакомление с подвижными играми в зимний период. Катание на санках. Игры. | 22.01-28.01 |  |
| 56 | Подвижные игры: «Учимся, играя!». | 22.01-28.01 |  |
| 57 | Акробатические упражнения. Метание мяча в щит. | 22.01-28.01 |  |
| 58 | Акробатические упражнения. Метание мяча в щит. | 29.01-04.02 |  |
| 59 | Подвижные игры: «Учимся, играя!». | 29.01-04.02 |  |
| 60 | Разучивание акробатических упражнений. Игра «Лабиринт». | 29.01-04.02 |  |
| 61 | Лазания и перелазания. Отработка техники упражнений с мячом. | 05.02-11.02 |  |
| 62 | Лазания и перелазания. Отработка техники упражнений с мячом. | 05.02-11.02 |  |
| 63 | Отработка техники метания и ловли мяча. | 05.02-11.02 |  |
| 64 | Отработка техники метания и ловли мяча. | 19.02-28.02 |  |
| 65 | Упражнение с теннисным мячом. Игра «Кто меткий?» Игровое упражнение «Передай мяч». | 19.02-28.02 |  |
| 66 | Повторение техники выполнения упражнений на равновесия. | 19.02-28.02 |  |
| 67 | Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. | 01.03-11.03 |  |
| 68 | Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. | 01.03-11.03 |  |
| 69 | Изучение тестовых упражнений «Наклон вперед из положения сидя». | 01.03-11.03 |  |
| 70 | «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине». | 19.03-25.03 |  |
| 71 | Поход. Игры: «Кто первым соберет рюкзак?», «Кто быстрее построит дом?», «Переправа». | 19.03-25.03 |  |
| 72 | Поход. Игры: «Кто первым соберет рюкзак?», «Кто быстрее построит дом?», «Переправа». | 19.03-25.03 |  |
| 73 | Комплекс упражнений «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна-красна». | 26.03-01.04 |  |
| 74 | Комплекс упражнений «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна-красна». | 26.03-01.04 |  |
| 75 | Закрепление изученного. Игра «Дерево дружбы». | 26.03-01.04 |  |
| 76 | Комплекс упражнений «Поход по родному краю». | 02.04-08.04 |  |
| 77 | Метание. Игры: «Посадка картошки», «Вперед – назад», «Чье звено скорее соберется?». | 02.04-08.04 |  |
| 78 | Метание. Игры: «Посадка картошки». | 02.04-08.04 |  |
| 79 | Упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения. Игры. | 16.04-22.04 |  |
| 80 | Преодоление полосы препятствий. Игра «Лягушата и цапля». | 16.04-22.04 |  |
| 81 | Преодоление полосы препятствий. Игра «Лягушата и цапля». | 16.04-22.04 |  |
| 82 | Соревнования и эстафеты. Игра: «Космонавты». | 23.04-29.04 |  |
| 83 | Веселое многоборье. Метание мячей в цель. | 23.04-29.04 |  |
| 84 | Повторение и изучение новых правил техники безопасности. Игры. | 23.04-29.04 |  |
| 85 | Прыжки. Игра – сказка «Брыкающаяся лошадка». Игра «Конники – спортсмены». | 30.04-06.05 |  |
| 86 | Безопасное падение. Игра «Кто самый внимательный?» | 30.04-06.05 |  |
| 87 | Подвижные игры. Бег на 1000 м. | 30.04-06.05 |  |
| 88 | Повторение разученных ранее строевых упражнений. Наклоны. | 07.05-13.05 |  |
| 89 | Повторение разученных ранее строевых упражнений. Наклоны. | 07.05-13.05 |  |
| 90 | Игры: «Чувство времени», «Знай, наш лес», «Кто лучше слышит?». | 07.05-13.05 |  |
| 91 | Игры: «Чувство времени», «Знай, наш лес», «Кто лучше слышит?». | 14.05-20.05 |  |
| 92 | Игра «Конники – спортсмены». | 14.05-20.05 |  |
| 93 | Подвижные игры. Бег на 60 м. | 14.05-20.05 |  |
| 94 | Подвижные игры. Бег на 100 м. | 21.05-27.05 |  |
| 95 | Преодоление полосы препятствий. | 21.05-27.05 |  |
| 96 | Подвижные игры «Учимся, играя!». | 21.05-27.05 |  |
| 97 | Подвижные игры «Учимся, играя!». | 28.05-31.05 |  |
| 98 | Техника безопасности в летний период. Игры: «Команда быстроногих». | 28.05-31.05 |  |
| 99 | Игры: «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту». | 28.05-31.05 |  |

**СПИСОК УЧАЩИХСЯ**

**1 КЛАССА**

**ПРАВОСЛАВНОЙ ГИМНАЗИИ «СОФИЯ»**

**НА 2018-2019 УЧ. ГОД**

**Классный руководитель: Москаленко О.Н.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия, имя, отчество** | **Дата рождения** | **Группа здоровья** | **Подпись учащегося по мерам безопасности на уроках физкультуры.** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

ШМО учителей эстетического цикла, Зам. директора по УВР

технологий, физкультуры, ОБЖ \_\_\_\_\_\_\_/Л.Г. Кемайкина

Протокол заседания

От «\_\_»\_\_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

№\_\_\_\_\_\_\_\_\_