

**Рабочая программа по учебному предмету**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1 класс**

**начальное общее образование**

Составитель рабочей программы:

Лютый Виктор Владимирович

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

**2020**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

5) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

6) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

7) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

8) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

9) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

10) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

11) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

12) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

13) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования методическими пособиями в системе универсальных учебных действий.

**Предметные результаты:**

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования (1 класс), начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*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;
* выполнять подбор упражнений 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;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».
* *Обучающийся получит возможность научиться:*
* 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;
* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* играть в баскетбол по упрощённым правилам;
* выполнять передвижения на лыжах

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**

(Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека, ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека)

**Способы физкультурной деятельности**

(Режим дня и личная гигиена, режим дня и его составляющие, закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур)

**Физкультурно – оздоровительная деятельность (Физическое совершенствование)**

(Составление комплексов упражнений для развития мышечного корсета и увеличения подвижности суставов, программа утренней зарядки)

**«Баскетбол»**

(Основные стойки, броски мяча одной двумя руками, передачи мяча, ведения мяча, подвижные игры с элементами баскетбола)

**«Гимнастика»**

(Строевые действия в шеренге и колонне, выполнения строевых команд, акробатические упражнения, упоры, седы. Простейшие акробатические комбинации)

**«Лёгкая атлетика»**

(Освоение навыков ходьбы, Ходьба с изменением длины и частоты шага, с преодолением препятствий, спортивная ходьба, освоение навыков бега, прыжков)

**«Лыжная подготовка»**

Освоение команд и приёмов с лыжами, построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкания на месте)

**«Народные игры»**

(Русские народные игры. Игры, отражающие отношения человека к природе. Игры, отражающие быт русского народа. Игры на развитие физических качеств)

**Нормативы ВФСК «ГТО»**

(Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на скамье, челночный бег, метание мяча в мишень)

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Количество часов |
| **Легкая атлетика – 12 ч.** | | |
| 1 | ТБ во время занятий лёгкой атлетикой. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды: "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно | 1 |
| 2 | «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом».  Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. | 1 |
| 3 | Урок игра. Соревнование. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».  **Тест ВФСК ГТО бег 30 м.** | 1 |
| 4 | Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в черед.с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 5 | **Тест ВФСК ГТО Прыжок в длину с места.**  «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 6 | Урок – игра. Спортивный марафон**.** Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 7 | **ВФСК ГТО. Челночный бег.** Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | 1 |
| 8 | «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» | 1 |
| 9 | Перестроение из одной шеренги в две.  **ВФСК ГТО**: **Метание мяча.** Игра "Кто дальше бросит?" | 1 |
| 10 | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 11 | Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон  «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод». | 1 |
| 12 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышелов­ка». Развитие прыжковых качеств. | 1 |
| **Подвижные игры** **– 12 ч.** | | |
| 13 | Урок игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).  Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | 1 |
| 14 | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (игра «Пятнашки»). | 1 |
| 15 | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (игра «Пятнашки»). | 1 |
| 16 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). | 1 |
| 17 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). | 1 |
| 18 | Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | 1 |
| 19 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). | 1 |
| 20 | Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |
| 21 | «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка». | 1 |
| 22 | Ведение и передача баскетбольного мяча.  Подвижная игра «Круговая охота». | 1 |
| 23 | Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | 1 |
| 24 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики - 21 | | |
| 25 | Правила по техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка». Строевые команды. | 1 |
| 26 | Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».  Игра «Змейка». | 1 |
| 27 | Урок игра. Соревнование. «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка». | 1 |
| 28 | «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка». | 1 |
| 29 | «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка». | 1 |
| 30 | Урок игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки». | 1 |
| 31 | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».  **ВФСК ГТО. Наклон вперед из положения стоя на скамье** | 1 |
| 32 | «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, как жизненно важные способы передвижения человека;  Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Пет­рушка на скамейке». | 1 |
| 33 | Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Подвижная игра «бесшумно». | 1 |
| 34 | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конни­ки-спортсмены». | 1 |
| 35 | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». | 1 |
| 36 | **Тест ВФСК ГТО** **Подтягивание на перекладине.**  Урок – соревнование «Лазание по гимн. скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отга­дай, чей голос». | 1 |
| 37 | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». | 1 |
| 38 | ОРУ с гимнастической палкой.  Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |
| 39 | Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля». | 1 |
| 40 | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». | 1 |
| 41 | Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств | 1 |
| 42 | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. | 1 |
| 43 | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств. | 1 |
| 44 | Урок – игра. Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». | 1 |
| 45 | Эстафета «Веселые старты». Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше». | 1 |
| **Подвижные игры (3 часа)** | | |
| 46 | Эстафета «Веселые старты». Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше». | 1 |
| 47 | Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |
| 48 | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал». | 1 |
| **Лыжная подготовка – 22 ч.** | | |
| 49 | Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |
| 50 | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |
| 51 | Урок игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. | 1 |
| 52 | Разучивание скользящего шага. | 1 |
| 53 | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | 1 |
| 54 | Урок игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом. | 1 |
| 55 | Передвижение скользящим шагом.  Лыжные гонки | 1 |
| 56 | Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше». | 1 |
| 57 | Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». | 1 |
| 58 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | 1 |
| 59 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | 1 |
| 60 | Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 |
| 61 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | 1 |
| 62 | Попеременно двухшажный ход.  Игра «Два до­ма». Игра «Два до­ма». | 1 |
| 63 | Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход. | 1 |
| 64 | Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь». | 1 |
| 65 | Попеременно двухшажный ход. | 1 |
| 66 | Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.  Игра «Кто дольше про­катится». | 1 |
| 67 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про­катится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | 1 |
| 68 | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | 1 |
| 69 | Урок соревнование. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | 1 |
| 70 | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | 1 |
| 71 | **Подвижные игры – 5 ч.** | 1 |
| 72 | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». | 1 |
| 73 | Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки». | 1 |
| 74 | Лыжные эстафеты. Игра «За мной». | 1 |
| 75 | Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы». | 1 |
| 76 | Лыжные эстафеты. Игра «Быстрый лыжник». | 1 |
| **Легкая атлетика (14 ч.)** | | |
| 77 | Челночный бег. Прыжки с места. | 1 |
| 78 | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. | 1 |
| 79 | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 80 | Урок игра. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 81 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 82 | Бег. Метание на дальность. | 1 |
| 83 | Урок игра. Бег. Метание на дальность. | 1 |
| 84 | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». | 1 |
| 85 | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». | 1 |
| 86 | Урок игра. Соревнование. Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | 1 |
| 87 | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | 1 |
| 88 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 89 | Урок игра. Соревнование. Игры по выбору учащихся. Кроссовая подготовка. | 1 |
| 90 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| **Подвижные игры – 10 ч.** | | |
| 91 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации | 1 |
| 92 | Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |
| 93 | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. | 1 |
| 94 | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 95 | Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |
| 96 | Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 97 | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |
| 98 | Урок игра. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 99 | Эстафеты. Развитие координации. | 1 |