**Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

**«Прииртышская средняя общеобразовательная школа» - «Верхнеаремзянская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании педагогического совета школы  Протокол от «30» августа 2019 г. №1 | СОГЛАСОВАНО:  зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_ Исакова А.И. | УТВЕРЖДЕНО:  приказом директора школы  от «30» августа 2019 г. № 62 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 1 класса

на 2019-2020 учебный год

Планирование составлено в соответствии

ФГОС НОО

Составитель

программы: учитель физической культуры

первой квалификационной категрии

Махиянов Артем Адгамович

2019 г

**Планируемые результаты**

Планируемые результатамиосвоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). В результате обучения, учащиеся, при получении начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

***В разделе «Знания о физической культуре»***

Ученик 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;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* 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.

***В разделе «Способы физкультурной деятельности»***

Ученик научится:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

* 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.

***В разделе «Физическое совершенствование»***

Ученик научится:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре (10ч)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

Способы физкультурной деятельности:

* Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
* Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
* Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке и в спортивном зале).

Физическое совершенствование:

* Физкультурно-оздоровительная деятельность.
* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
* Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
* Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Гимнастика с элементами акробатики (26 ч)**

Организующие команды и приемы*:* построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смир­но!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйсь!»; раз­мыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; по­строение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Напра­во!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и ко­лонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения:упоры (присев, ле­жа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с на­клоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно-гимнастические упражнения:пере­движение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с эле­ментами лазанья, поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползания; танце­вальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гим­настической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акроба­тики:игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений ти­па «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Пет­рушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конни­ки-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отга­дай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка кар­тофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Уверты­вайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

**Легкая атлетика (24 ч)**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим старто­вым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворота­ми вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высо­ту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски:большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание:малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

Подвижные игры на материале легкой атлетики*:* «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пинг­вины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по мес­там», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номе­ров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч со­седу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышелов­ка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

**Лыжная подготовка (12 ч)**

Организующие команды и приемы:«Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лы­жи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользя­щим шагом; попеременным двухшажным и одновре­менным одношажным и двухшажным ходом; чередо­вание шагов и ходов во время передвижения по дис­танции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной и низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки:«Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два до­ма», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше про­катится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

**Подвижные игры (27 ч)**

Подвижные игры. Подвижная игра «Кот и мыши» .Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижные игры. Подвижная игра «Белочка-защитница». Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом. Упражнения и подвижные игры с мячом. Круговая тренировка. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры для зала. Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Воробьи-вороны». Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Количество часов** |
|  |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 | **Знания о физической культуре**  Организационно методические требования на уроках физической культуры.  Физические качества.  Режим дня.  Частота сердечных сокращений, способы ее измерения  Режим дня и личная гигиена  Возникновение физической культуры у древних людей  Способы физкультурной деятельности  Выполнение простейших закаливающих процедур  Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | 10 |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24 | **Теория:** режим дня Тестирование бега на 30 м с высокого старта.  Техника челночного бега.  Тестирование челночного бега 3×10 м.  Техника метания мешочка на дальность.  Тестирование метания мешочка на дальность.  **Теория:** занятие спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств Техника прыжка в длину с разбега.  Прыжок в длину с разбега.  Тестирование метания малого мяча на точность.  **Теория:** укрепление здоровья и развитие физических качеств Тестирование прыжка в длину с места.  Преодоление полосы препятствий.  Усложненная полоса препятствий.  Прыжок в высоту с прямого разбега.  **Теория** :роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.  Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».  Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.  **Теория:** комплексы упражнений для утренней зарядки Тестирование прыжка в длину с места.  Техника метания на точность (разные предметы).  Тестирование метания малого мяча на точность.  Беговые упражнения.  Тестирование бега на 30 м с высокого старта.  Тестирование челночного бега 3×10 м.  Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.  Контрольный урок  Бег на 1000 м | 24 |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26 | **Гимнастика с элементами акробатики**  **Теория**: строевые команды и приёмы Упражнения на координацию движений.  Тестирование наклона вперед из положения стоя.  Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с.  Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время.  **Теория:** как сохранять осанку Кувырок вперед.  Кувырок вперед с трех шагов.  Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.  Стойка на лопатках мост.  Круговая тренировка.  Стойка на голове.  Лазанье и перелазание по гимнастической стенке.  Различные виды перелезаний.  Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.  Круговая тренировка. Прыжки в скакалку.  Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине .  Переворот назад и вперед на перекладине.  Комбинация на перекладине.  Варианты вращения обруча.  Лазанье по канату и круговая тренировка.  Круговая тренировка.  **Теория:** оценивание величины нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы) Висы и упоры  Тестирование виса на время.  Тестирование наклона вперед из положения стоя.  Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | 26 |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12 | **Лыжная подготовка**  Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.  Повороты переступанием на лыжах без палок.  Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.  Торможение падением на лыжах с палками.  Прохождение дистанции 1 км на лыжах.  Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.  Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах.  Подъем на склон «елочкой».  Передвижение на лыжах змейкой.  Подвижная игра на лыжах «Накаты».  Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.  Контрольный урок по лыжной подготовке | 12 |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27 | **Подвижные игры**  **Теория**: организация в проведение подвижных игр и соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в помещени Подвижные игры.  Подвижная игра «Кот и мыши»  .Ловля и броски малого мяча в парах  Подвижная игра «Осада города».  Броски и ловля мяча в парах.  **Теория**: показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость) Ведение мяча.  Упражнения с мячом.  **Теория**: подбор физических упражнений для индивидуальных занятий Подвижные игры.  Подвижная игра «Белочка-защитница».  Броски и ловля мяча в парах.  Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».  Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».  Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.  **Теория:** простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Эстафеты с мячом.  Упражнения и подвижные игры с мячом.  Круговая тренировка.  Подвижные игры.  Броски мяча через волейбольную сетку.  Броски мяча через волейбольную сетку на точность.  Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.  Подвижная игра «Вышибалы через сетку».  Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.  **Теория:** коррекция и профилактика нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств Подвижные игры для зала.  Подвижная игра «Хвостики».  Подвижная игра «Воробьи-вороны».  Подвижные игры с мячом.  Подвижные игры. | 27 |
| **Итого за 1 четверть** | | 24 |
| **Итого за 2 четверть** | | 21 |
| **Итого за 3 четверть** | | 30 |
| **Итого за 4 четверть** | | 24 |
| **Итого:** | | **99** |