****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 1 класса

на 2019-2020 учебный год

Планирование составлено в соответствии

ФГОС НОО

Составитель программы: Махиянов А.А.,

учитель физической культуры

2019 год

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 1 класса составлена в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов»  В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Издательство «Просвещение»,2011,2013, ориентированной на трехчасовой вариант прохождения материала.

На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе в учебном плане МАОУ «Верхнеаремзянская СОШ» отводится 3 часа в неделю, 99 часов в год.

**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 ред. Приказа Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1643)

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

Ученик научится:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре (4ч)**

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 (30 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 (26 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** | | **Практическая часть программы** | **Основные виды деятельности** |
| **Примерная**  **программа** | **Рабочая**  **программа** |
| 1. | **Знания о физической культуре**  Организационно методические требования на уроках физической культуры. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения | 4 | 4 | 1 | Определять и характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Выявлять различия в основных способах передвижения. Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма. |
| 2. | **Легкая атлетика**  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. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Знакомство с мячами-хопами. Прыжки на мячах-хопах. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. 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. Бег на 1000 м. | 26 | 26 | 12 | Усваивают правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют упражнения для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы. Взаимодействуют со сверстниками, включая упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, взаимодействуют со сверстниками, соблюдая правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений, применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно - силовых качеств Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают технику бросков малого мяча, анализируют ошибки, демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно - силовых качеств, включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |
| 3. | **Гимнастика с элементами акробатики**  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. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. 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. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка. Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине . Переворот назад и вперед на перекладине. Комбинация на перекладине. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Круговая тренировка. Круговая тренировка. 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. | 30 | 30 | 8 | Описывают состав и содержание акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику опорных прыжков, соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, осваивают ее, составляют комбинации из числа разученных упражнений, выявляют технические ошибки и помогают сверстникам в их исправлении, предупреждают появление ошибок, соблюдают правила безопасности. |
| 4. | **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 | 12 | 1 | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.  Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами и передвижения. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объясняют и осваивают технику поворотов, спусков и подъемов. Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |
| 5. | **Подвижные игры**  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. | 27 | 27 | 1 | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах, группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| **Итого за 1 четверть** | | 24 | 24 |  |  |
| **Итого за 2 четверть** | | 21 | 21 |  |  |
| **Итого за 3 четверть** | | 30 | 30 |  |  |
| **Итого за 4 четверть** | | 24 | 24 |  |  |
| **Итого:** | | **99** | **99** |  |  |