**Филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

**«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»-**

**«Епанчинская начальная общеобразовательная школа имени Я.К.Занкиева»**

****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 1 класса

на 2019-2020 учебный год

Планирование составлено в соответствии

ФГОС НОО

Составитель программы: Сычева Н.И.,

учитель начальных классов высшей квалификационной категории

д.Епанчина

2019 год

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся

1.Лях. В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. - М: Просвещение, 2015.

2.Лях. В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха/В.И. Лях. - М: Просвещение, 2019.

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

Физическая культура:

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.

*Знания о физической культуре*

Выпускник 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).

*Выпускник 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.*

*Способы физкультурной деятельности*

Выпускник научится:

отбирать упражнения 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;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

*Выпускник 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.*

*Физическое совершенствование*

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*выполнять передвижения на лыжах.*

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знание о физической культуре (4 ч.)** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Гимнастика с элементами акробатики (32 ч.)**

Упражнения с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях

Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку

Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке

гимнастической скамейки

Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону.

Основная стойка; построение в колону по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой»

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук

Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

**Легкоатлетические упражнения (26 ч.)**

Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость

Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом. Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведения мяча правой и левой рукой в движении по прямой (шагом и бегом).

Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м.

**Лыжная подготовка (12 ч.)** Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.

**Подвижные игры(25 ч.)**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию**.**

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Кол-во часов по примерной программе** | **Кол-во часов по рабочей программе** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **1. Знание о физической культуре 4 ч. 4 ч.** | | | | |
|  | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека.  Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря |  |  | **Определят**ь и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| **2 Из истории физической культуры ( в процессе урока)** | | | | |
|  | История развития физической  культуры и первых соревнований.  Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью |  |  | **Пересказывать** тексты по истории зарождения Олимпийских Игр.  **Понимать** и **раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| 3 | **Физические упражнения** | **в процессе урока** | **в процессе урока** |  |
|  | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. |  |  | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели  физического развития. |
| 4 | **Гимнастика с элементами акробатики** | **32ч.** | **32 ч.** |  |
|  | Упражнения с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.  Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях  Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку  Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки  Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону.  Основная стойка; построение в колону по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой»  Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении  Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук  Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности |  |  | **Осваивать** универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности  **Соблюдать** технику безопасности при выполнении акробатических упражнений  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций  **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений  **Различать** и **выполнять** строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!» |
| 5 | **Легкоатлетические упражнения** | **26 ч.** | **26ч.** |  |
|  | Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость  Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом.  Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки.  Ловля и передача мяча в движении.  Броски в цель.  Ведения мяча правой и левой рукой в движении по прямой (шагом и бегом).  Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.  Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м |  |  | **Описывать** технику беговых  упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваивать** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники  безопасности при выполнении  беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений.  **Осваивать** технику прыжковых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  **Проявлять** качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении  прыжковых упражнений.  **Описывать** технику бросков  большого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков  большого мяча.  **Соблюдать** правила техники  безопасности при выполнении  бросков большого набивного мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  **Описывать** технику метания малого мяча.  **Осваивать** технику метания малого мяча.  **Соблюдать** правила техники  безопасности при метании малого мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча |
| 6 | **Лыжная подготовка** | **12ч.** | **12ч.** |  |
|  | Переноска и надевание лыж  Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками  Повороты переступанием  Подъемы и спуски под уклон.  Передвижение на лыжах до 1 км  Игры на лыжах |  |  | **Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.  **Применят**ь правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  **Объяснять** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  **Осваивать** технику поворотов, спусков и подъемов.  **Проявлять** координацию при  выполнении поворотов, спусков и подъемов |
| 7 | **Подвижные игры** | **25 ч.** | **25 ч** |  |
|  | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и  координацию.  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски;  упражнения на координацию,  выносливость и быстроту.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. |  |  | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных  играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
|  | **Итого за 1 четверть** | 24 ч. | 24 ч. |  |
|  | **Итого за 2 четверть** | 24 ч. | 24 ч. |  |
|  | **Итого за 3 четверть** | 27ч. | 27 ч. |  |
|  | **Итого за 4 четверть** | 24ч. | 24 ч. |  |
|  | **Итого за год** | **99 ч.** | **99 ч.** |  |