**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

**Планируемые результаты освоения учебного 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** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Подготовка и сдача норм ГТО.

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 (28 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 (27 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**.**

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** |  |  | **Уровень** | |  |  |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
|  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |
| **Подтягивание**  **на         низкой перекладине из виса лежа, количество 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Кол-во часов по рабочей программе** | **Практическая часть** |
|  | **Лёгкая атлетика** | **15** | **6** |
| **1** | Понятие «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Построение в шеренгу, колонну. П/и «Займи своё место» |  |  |
| **2** | Построение в шеренгу, в колонну; понятие «низкий старт». Игра «Ловишка» |  |  |
| **3** | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. ;понятие «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом» |  |  |
| **4** | Челночный бег. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 х 10м..Подвижная игра «Гуси- лебеди» |  |  |
| **5** | Прыжки вверх и длину с места. Обучение понятию «расчёт по порядку». Контроль пульса |  |  |
| **6** | Физическая культура в жизни человека.Что такое ГТО. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки» |  |  |
| **7** | История возникновения физической культуры в Древнем мире. Метание предмета на дальность.  Подвижная игра « Пятнашки». |  |  |
| **8** | Правила контроля по видам учебных действий.  Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника» |  |  |
| **9** | Способы передвижения человека.  Прыжки в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места |  |  |
| **10** | Режим дня и личная гигиена для здоровья человека. Разучивание игры «Запрещённое движение» |  |  |
| **11** | Способы развития выносливости. Понятие « физические качества человека». Игра « Пятнашки». |  |  |
| **12** | Чувство ритма при выполнении бега. Разучивание игры «Воробушки-попрыгунчики» |  |  |
| **13** | РК Народные игры. Разучивание русской народной игры «Горелки» |  |  |
| **14** | Правила и ТБ в спортивном зале. Метание предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы» |  |  |
| **15** | Перестроение в две шеренги. Обучение подъёму туловища. Контроль двигательных качеств: подъём туловища 30секунд. Разучивание игры « Кто быстрее схватит» |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **32** | **8** |
| **1** | Вис на гимнастической стенке на время. Разучивание игры «Совушка» |  |  |
| **2** | Особенности выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Техника выполнения перекатов. П/и «Передача мяча в тоннеле». |  |  |
| **3** | Техника выполнения кувырка вперёд. Принцип проведения круговой тренировки. |  |  |
| **4** | Техника выполнения упражнения «стойка на лопатках». П/и «Займи своё место» |  |  |
| **5** | Техника выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях. |  |  |
| **6** | Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке. |  |  |
| **7** | Правила выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Игра на внимание  «Класс, смирно!» |  |  |
| **8** | Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лёжа.  П/и « Правильный номер» |  |  |
| **9** | Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля». «ласточка».  Разучивание игры «Волк во рву» |  |  |
| **10** | Техника выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. П/и «Тараканчики» |  |  |
| **11** | Значение физкультминуток и принципов их построения. Кувырок вперёд. |  |  |
| **12** | Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперёд, сидя на полу; «мост»,  полушпагат. Перекат назад в группировке. |  |  |
| **13** | Упражнения с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Игра «Непослушные стрелки часов». |  |  |
| **14** | Значение закаливания для укрепления здоровья .Способы закаливания. Упражнения в паре.  Игра «Удочка» |  |  |
| **15** | Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Игра «Змейка» |  |  |
| **16** | Прыжки со скакалкой.  Игра «Солнышко» |  |  |
| **17** | Эстафеты с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей |  |  |
| **18** | Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке. |  |  |
| **19** | Полоса препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» |  |  |
| **20** | Размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Техника выполнения кувырков вперёд. Игра «Ноги на весу». |  |  |
| **21** | Лазание по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу». |  |  |
| **22** | Вращение обруча и упражнения разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке. |  |  |
| **23** | Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по гимнастической стенке |  |  |
| **24** | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами.  Совершенствование лазанья по канату |  |  |
| **25** | Упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге.Игра «Третий лишний» |  |  |
| **26** | Упражнения на гимнастических скамейках. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Бездомный заяц» |  |  |
| **27** | Полоса препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений |  |  |
| **28** | Парные упражнения. Совершенствование выученных упражнений в парах. |  |  |
| **29** | Совершенствование и усложнение полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке |  |  |
| **30** | Прыжки на двух ногах разными способами. Прыжки на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Игра «День и ночь» |  |  |
| **31** | Совершенствование разученных ранее ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет. «Весёлые старты» |  |  |
| **32** | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Весёлые старты». |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |
| **1** | Правила безопасности в лыжной подготовке. Правила подготовки спортивного инвентаря для занятий лыжами. | **12** | **1** |
| **2** | Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Ступающий шаг на лыжах и движение на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. |  |  |
| **3** | Техника поворота лыж переступанием, движение на лыжах в колонне. |  |  |
| **4** | Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом. |  |  |
| **5** | Развитие выносливости в движении на лыжах без палок.Спуск на лыжах без палок. |  |  |
| **6** | Подъём на лыжах разными способами на склон. |  |  |
| **7** | Торможение на лыжах. |  |  |
| **8** | Правила надевания лыжных палок и техника работы рук. Движение на лыжах с помощью палок. |  |  |
| **9** | Скользящий шаг на лыжах с палками. |  |  |
| **10** | Подъём на лыжах с помощью палок. |  |  |
| **11** | Движение на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъём с палками. |  |  |
| **12** | Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе. |  |  |
|  | **Подвижные игры** | **27** | **2** |
| **1** | Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Броски и ловля малого мяча. Игра «Вышибалы» |  |  |
| **2** | Броски и ловля мяча в паре. Игра «Антивышибалы» |  |  |
| **3** | Броски мяча одной рукой. Игра «Снежки» |  |  |
| **4** | Упражнения с мячом у стены. Игра «Охотники и утки» |  |  |
| **5** | Ведение мяча на месте и в продвижении.Игра «Мяч из круга» |  |  |
| **6** | Бросок мяча в кольцо способом «снизу».  Игра «Мяч соседу» |  |  |
| **7** | Бросок мяча в кольцо способом «сверху».  Игра «Горячая картошка» |  |  |
| **8** | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне» |  |  |
| **9** | Броски и ловля мяча через сетку. |  |  |
| **10** | Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы» маленькими мячами. |  |  |
| **11** | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка» |  |  |
| **12** | Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель.  Игра «Быстрая подача» |  |  |
| **13** | Развитие координации в перекатах в группировке. Кувырок назад.  Игра «Охотники и утки» |  |  |
| **14** | Стойка на голове. Разучивание серии акробатических упражнений. |  |  |
| **15** | Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками.  Игра- эстафета с гимнастическими палками. |  |  |
| **16** | Упражнения акробатики у стены.  Игра «Передал садись» |  |  |
| **17** | Комбинация акробатических элементов. Развитие скоростно -силовых качеств во время круговой тренировки. |  |  |
| **18** | Развитие координации посредством упоров на руках. Игра «Пустое место» |  |  |
| **19** | Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки - горбунки» |  |  |
| **20** | Совершенствование упражнений акробатики |  |  |
| **21** | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. Игра «Коньки - горбунки» |  |  |
| **22** | Развитие равновесия посредством акробатических упражнений.  Игра «Охотники и утки» |  |  |
| **23** | Упражнения с гантелями. Игра «Пустое место» |  |  |
| **24** | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя.  Игра «Правильный номер» |  |  |
| **25** | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер» с мячом. |  |  |
| **26** | Игровые действия эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки» |  |  |
| **27** | Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь» |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **13** | **5** |
| **1** | Низкий старт. Понятие «стартовое ускорение». |  |  |
| **2** | Техника прыжка в длину с разбега и с места Эстафета «Кто дальше прыгнет» |  |  |
| **3** | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры. |  |  |
| **4** | Бег на 30 м с низкого старта. Полоса препятствий. |  |  |
| **5** | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м |  |  |
| **6** | Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости. |  |  |
| **7** | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи» |  |  |
| **8** | Контроль пульса. Строевые упражнения |  |  |
| **9** | Контроль за развитием двигательных качеств: бег 3х 10м.  Игра «Пионербол» |  |  |
| **10** | Броски и ловля мяча. Игра «Пионербол» |  |  |
| **11** | Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров» |  |  |
| **12** | Эстафета с бегом, прыжками и метанием |  |  |
| **13** | Весёлые старты |  |  |
|  | **Итого за 1 четверть** | 24 ч. | 8 |
|  | **Итого за 2 четверть** | 24 ч. | 6 |
|  | **Итого за 3 четверть** | 27 ч. | 3 |
|  | **Итого за 4 четверть** | 24ч. | 5 |
|  | **Итого за год** | **99 ч.** | **22 ч** |