**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Прииртышская 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. № 68 |

**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 г

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 результате обучения, учащиеся, при получении начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельнос

***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 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 |
| 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 | Игры с использованием обручей.  .Разучивание 2-3 кувырков слитно. Игры с использованием обручей.  Обучение стойке на лопатках прогнувшись. Закрепление 2-3 кувырков слитно.  Обучение моста из положения лежа на спине. Закрепление техники кувырков и стойки на лопатках прогнувшись.  Оценивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Игры с обручем.  Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Лазание по канату.  Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату. Игры с преодолением препятствий.  Совершенствование техники моста. Упражнения в равновесии на бревне (100см). игры с преодолением препятствий.  Оценивание техники моста из положения лежа на спине.  Совершенствование строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый-второй.  Оценивание комплекса с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии.. Игры с препятствиями.  Разучивание комплекса с набивными мячами 1кг.  Закрепление комплекса с набивными мячами. Лазание по наклонной скамейке на коленях, лежа на животе подтягиваясь.  Совершенствование комплекса с набивными мячами. Совершенствование упражнений на равновесие и акробатики.  Совершенствование комплекса ОРУ, акробатических упражнений. Игры с набивными мячами. Лазание по канату.  Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Игры с набивным мячом.  Совершенствование упражнений в равновесии, акробатике, лазания по канату. Игры с элементами акробатики.  Оценивание подтягивания на перекладине.  Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Совершенствование акробатики в играх. Лазание по канту.  Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Совершенствование акробатики в играх. Лазание по канту.  Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Совершенствование акробатики в играх. Лазание по канту. |
| 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 | Совершенствование ходьбы ступающим шагом. Повороты вокруг носков лыж. Ходьба на лыжах 1км.  Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. Ходьба на лыжах 1км.  Совершенствование скользящего шага без палок. Прохождение 1км.  Оценивание передвижения скользящим шагом без палок. Спуски со склона в низкой стойке. Ходьба на лыжах до 1км.  Совершенствование спусков со склона. Прохождение до 1км.  Оценивание спуска со склона в низкой стойке. Подъемы на склон наискось. Игра «Пройди в ворота».  . Совершенствование подъемов на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Передвижение на лыжах 1км.  Оценивание подъема на склон наискось. Закрепление торможения плугом. Игра «Пройди в ворота».  Совершенствование подъемов на склон и торможения плугом. Игра «Пройди в ворота».  Совершенствование торможения плугом. Игра прошлого урока. Передвижение на лыжах 2км.  Совершенствование торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2км.  Оценивание торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Ходьба 2км.  Игра «Вызов номеров». Совершенствование лыжного хода на дистанции 2км.  Игра «Вызов номеров». Прохождение 2км со средней скоростью.  Игра «вызов номеров». Передвижение на лыжах 2км.  Эстафеты с этапом до 100м. Прохождение 2км.  Эстафеты с этапом до 100м. передвижение до 2км со средней скоростью.  Прохождение дистанции 2км с целью совершенствования лыжного хода. Эстафеты с этапом до 100м.  Передвижение на лыжах 2км с применением спусков и подъемов в зависимости от рельефа местности.  Эстафеты с этапом до 100м. Передвижение до 2км.  Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км.  Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км со средней скоростью.  Оценивание результата в лыжных гонках на 1км. |
| 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 | Закрепление высокого старта. ОРУ беговые. Строевые упражнения: повороты на месте, элементы 2 класса.  Совершенствование высокого старта. Беговые упражнения. Строевые упражнения.  Обучение прыжка в длину с разбега. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин.  Оценивание результата в беге на 30м. Обучение метанию мяча на дальность с места.  . Совершенствование прыжка в длину с разбега. ОРУ прыжковые упражнения. Игра «Салки». Бег 3 мин.  Оценивание прыжков в высоту с места. Разучивание метания мяча в цель с 6м.  . Совершенствование метания мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.  Оценивание прыжка в длину с разбега.  Разучивание комплекса типа зарядки. Игра «Воробьи-вороны». Бег 5 мин.  Оценивание метания мяча в цель с 6м.  Совершенствование комплекса зарядки. Игра «Воробьи-вороны».  Разучивание передач мяча в парах. Круговая эстафета.  Разучивание ведения мяча на месте. Закрепление передач мяча в парах. Круговая эстафета.  Оценивание ОРУ типа зарядки. Разучивание ведения мяча в ходьбе.  Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте.  Разучивание перестроение из одной шеренги в две. Игра «Салки».  Оценивание передач мяча в парах. Совершенствование ведений.  Совершенствование ведений и передач мяча. Игра «Белые медведи».  Оценивание ведения мяча в ходьбе.  Совершенствование строевых приемов. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча  Совершенствование передач и ведений мяча на месте и в ходьбе. Игра «Воробьи-вороны».  Совершенствование ведения мяча на месте и в ходьбе. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.  Закрепление прыжка в высоту с разбега.. Игра «Салки». Бег 1мин.  Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Метания мяча в цель с 6м. Игра «Салки». Бег до 1мин.  Оценивание челночного бега 3х10м.  Совершенствование прыжков и метаний. Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин.  . Обучение ведению мяча на месте и в шаге. Метание мяча в цель. Игра «День-ночь». Бег 2мин.  Оценивание гибкости. Закрепление положения высокого старта и ведения мяча в шаге.  Оценивание метания мяча в цель с 6м.  Совершенствование прыжка в длину с места, ведений и передач мяча. Игра «Воробьи-вороны».  Совершенствование высокого старта, баскетбольных передач. Игра «Охотники и утки». Бег 2мин.  Оценивание положения высокого старта, ведения мяча на месте и в шаге. Игра «Охотники и утки». Бег 3 мин.  Обучение метанию мяча на дальность с места.. Игра «Охотники и утки». Бег 3мин.  Обучение прыжку в длину с разбега 7-9 шагов.. Игра «Охотники и утки». Бег 3мин.  Совершенствование многоскоков, метания мяча на дальность. Игра «Охотники и утки». Бег 3мин.  Оценивание результата в беге на 30м с высокого старта.. Эстафеты с предметами. Бег 3 мин.  . Совершенствование прыжка в длину с разбега, метания мяча на дальность. Эстафета с предметами.  Оценивание метания мяча на дальность с места. Линейные эстафеты с этапом до 20м.  Оценивание подтягивания на перекладине. Переменный бег до 200м 3мин. Эстафета с предметами.  Оценивание прыжка в длину с разбега. Эстафеты линейные с этапом до 20м. переменный бег до 200м 3мин.  Прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги. Бег с переменной скоростью до 200м 3мин. Линейные эстафеты.  Линейные эстафеты с этапом до 20м. прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги.  Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.  Линейные эстафеты с этапом до 20м. прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги.  Линейные эстафеты с этапом до 20м. прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги.  Линейные эстафеты с этапом до 20м. прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги. |
| **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** |  |  |