# **C:\Users\9364~1\AppData\Local\Temp\Rar$DIa1336.447\Физическая культура 1 класс.tif**

# **1.Пояснительная записка**

# Рабочая программа предмета физическая культура разработана на основании:

# -федерального государственного образовательного стандарта начального образования второго поколения;

-на основании авторской программы по физической культуре. Ляха В.И. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2013г., приведенной в соответствие с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования

- ООП НОО МБОУ «Новомарьясовская СОШ-И».

Программа направлена на реализацию цели - гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

На изучение математики в 1 классе начальной школы отводится 3 ч в неделю, 99 ч в год (33 учебные недели).

УМК:

1. Лях В.И, Зданевич А.А. Программы. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г.

2.Лях .И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

3.Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2012г.

Интернет ресурсы:: http://festival.1september.ru/

www.uchportal.ru

www.k-yroku.ru

В классе обучается 5 человек. Уровень физической подготовленности – средний. Класс разноуровневый, требующий индивидуального подхода в обучении.

Возможные риски: актированные дни (низкий температурный режим, карантин (повышенный уровень заболеваемости), больничный лист, курсовая переподготовка, семинары. В случае болезни учителя, курсовой переподготовки, поездках на семинары, больничного листа, уроки согласно рабочей программы, будет проводить другой учитель соответствующего профиля. Возможен вариант переноса тем уроков во внеурочное время (элективные учебные предметы, факультативы, консультации, предметные недели). В случае карантина, актированных дней возможно внесение изменений в график годового календарного учебного года по продлению учебного года, либо перенос каникулярных периодов в другое время

**2. Планируемые результаты**

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**3. Содержание учебного предмета**

# Легкая атлетика

# Ходьба под счет.

# Ходьба на носках, на пятках.

Обычный бег.

Бег 30-60 м.

Разновидности ходьбы.

Бег с ускорением.

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Прыжки на одной ноге, на двух на месте.

Прыжки с продвижением вперед.

Метание малого мяча.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре.

Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.

Подвижные игры

Игры:

«К своим флажкам»

«Два мороза»

«Пятнашки»

«Прыгающие воробушки»

«Зайцы в огороде»

«Лисы и куры»

«Точный расчет»

«Пятнашки»

Гимнастика

Основная стойка.

Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг.

Группировка.

Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.

Размыкание на вытянутые в стороны руки.

Ходьба по гимнастической скамейке.

Перешагивание через мячи.

Лазание по гимнастической стенке.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.

Подвижные игры на основе баскетбола

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ловля и передача мяча снизу на месте.

Ведение мяча на месте.

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (кольцо, щит, мишень).

Ведение на месте правой и левой рукой.

Лыжная подготовка:

Переноска и надевание лыж.

Ступающий и скользящий шаг.

Ступающий шаг без палок.

Ступающий шаг с палками.

Скользящий шаг без палок.

Скользящий шаг с палками.

Повороты переступанием.

Подъёмы и спуски под склон.

Подъём лесенкой наискось.

Передвижение на лыжах до 1 км.

**4.Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

**(3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема**  **урока** | **Дата** | |
| **План.** | **Факт.** |
| 1 | Инструктаж по ТБ.  Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза». |  |  |
| 2 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».. |  |  |
| 3 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». |  |  |
| 4 | Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде». |  |  |
| 5 | Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера». |  |  |
| 6 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». |  |  |
| 7 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». |  |  |
| 8 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры». |  |  |
| 9 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». |  |  |
| 10 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». |  |  |
| 11 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». |  |  |
| 12 | Инструктаж по ТБ.  Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». |  |  |
| 13-14 | Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». |  |  |
| 15-17 | Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». |  |  |
| 18-20 | Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». |  |  |
| 21-24 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». |  |  |
| 25 | Инструктаж по ТБ  Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» . |  |  |
| 26-27 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». |  |  |
| 28-29 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». |  |  |
| 30 | Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». |  |  |
| 31-33 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». |  |  |
| 34-36 | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». |  |  |
| 37-39 | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка». |  |  |
| 40-42 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка». |  |  |
| 43-45 | Инструктаж по ТБ  Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча». |  |  |
| 46-48 | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй» |  |  |
| 49 | Инструктаж по ТБ  Переноска и надевание лыж |  |  |
| 50-52 | Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй-мяч не теряй». |  |  |
| 53-54 | Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй». |  |  |
| 55-56 | Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй». |  |  |
| 57-59 | Скользящий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй». |  |  |
| 60-62 | Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча». |  |  |
| 63-65 | Повороты переступанием. Игра «Школа мяча». |  |  |
| 66-67 | Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча». |  |  |
| 68 | Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча». |  |  |
| 69 | Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча». |  |  |
| 70 | Инструктаж по ТБ  Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». |  |  |
| 71 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». |  |  |
| 72 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». |  |  |
| 73 | Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей» |  |  |
| 74-75 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей» |  |  |
| 76 | Инструктаж по ТБ  Подвижная игра «Пятнашки» |  |  |
| 77-80 | Подвижная игра «Лисы и куры» |  |  |
| 81-82 | Подвижная игра «Прыгающие воробушки» |  |  |
| 83-85 | Подвижная игра «К своим флажкам» |  |  |
| 86-88 | Подвижная игра «Зайцы в огороде» |  |  |
| 89 | Инструктаж по ТБ  Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам» |  |  |
| 90-92 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты |  |  |
| 93-95 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. |  |  |
| 96-97 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты |  |  |
| 98 | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» |  |  |
| 99 | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» |  |  |

**Материально – техническое обеспечение программы**

**Литература:**

- Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.)

- Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;

- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г.

- Лях .И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

**Интернет ресурсы:**

Фестиваль педагогический идей «Открытый урок». Режим доступа: http://festival.1september.ru/

Учительский портал www.uchportal.ru

К уроку.ru www.k-yroku.ru

Cеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

**Учебно-практическое оборудование**

1 Мячи

2.Скакалка

3 Мат гимнастический

4. Кегли

5. Обруч