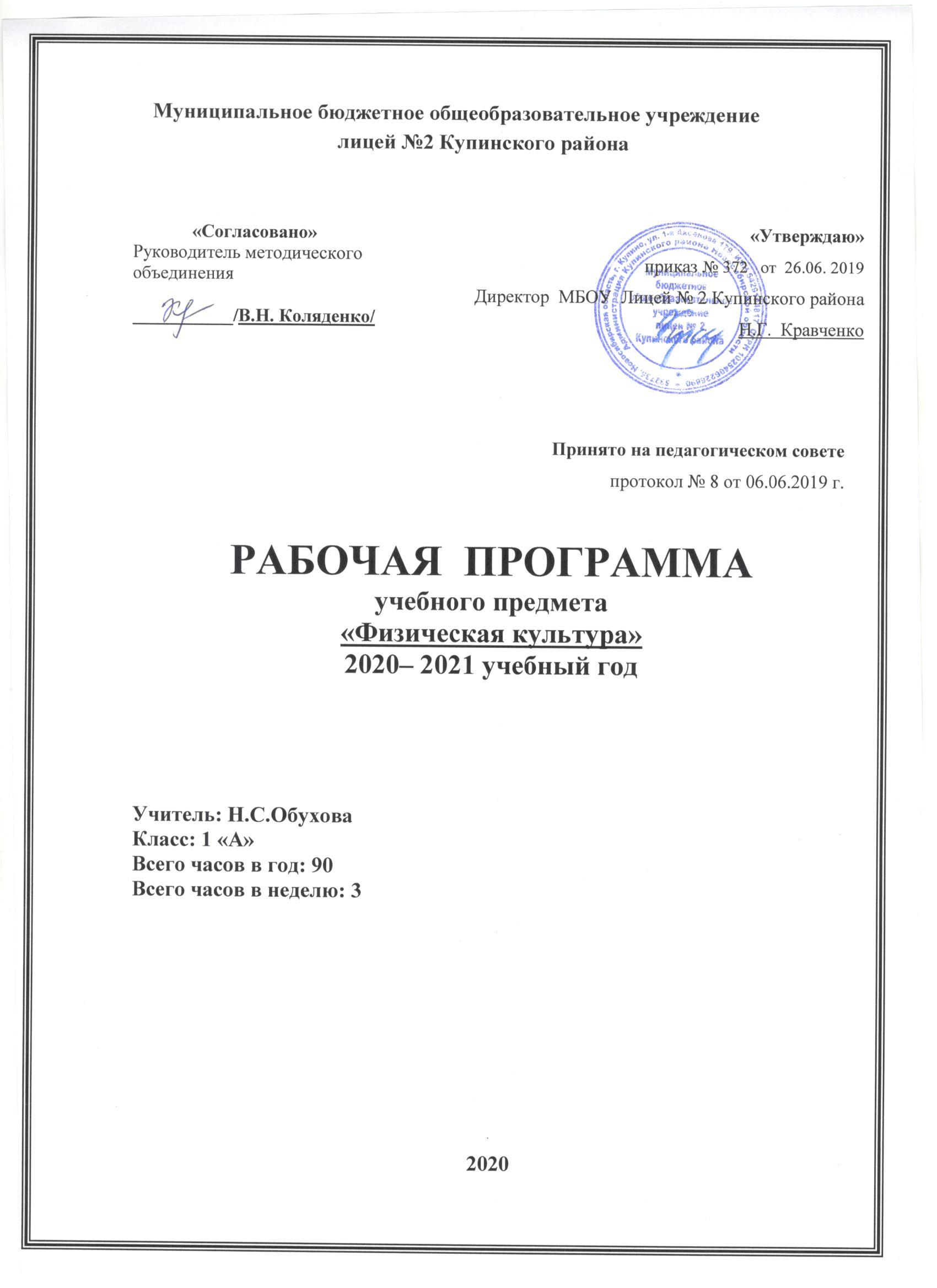
****

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа по физической культуре в 1 классе**  **разработана на основе**  Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

На изучение предмета «Физическая культура» отводится 3 ч. в неделю - 90 часов (30 учебных недель),

**Планируемые** **результаты освоения учебного предмета русский язык**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

***Личностные результаты:***

·        – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

·        – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

·        – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

·        – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

·        – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

·        – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

·        – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

·        – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

***Метапредметные результаты:***

·        – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

·        – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

·        – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

·        – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

·        – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

·        – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

·        – 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;

·        – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

·        – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

·        – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

·        – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

·        – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание учебного предмета физическая культура**

***Знания о физической культуре***

Физическая культура*.*Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры*.*История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения*.*Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***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 спортивных площадках и спортивных залах).

***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.

Спортивно-оздоровительная деятельность*.*

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

***Акробатические упражнения****.*Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

***Акробатические комбинации****. Например:*1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

***Упражнения на низкой гимнастической перекладине****:*висы, перемахи.

***Гимнастическая комбинация****.*Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

***Опорный прыжок****:*с разбега через гимнастического козла.

***Гимнастические упражнения прикладного характера****.*Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

***Прыжковые упражнения****:*на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

***Броски:***большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

***Метание*:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Подвижные и спортивные игры****.*

***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, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

***На материале спортивных игр:***

***Баскетбол:***специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

***Волейбол:***подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

*На материале гимнастики с основами акробатики*

*Развитие гибкости:*широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:*произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:*динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*На* ***материале легкой атлетики***

*Развитие координации:*бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:*повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:*равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

*Развитие силовых способностей:*повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку;прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*Развитие координации:*перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:*передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Подвижные игры** *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики*«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры».*Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Лыжные гонки** 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. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением. Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | ***Базовая часть*** | **80** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 22 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 10 |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | **10** |
| 1 | ИТОГО: | 90 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название раздела,**  **тема урока** | **Количество часов** |
| **Легкая атлетика** | |  |
| 1 | Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 2 | Варианты ходьбы .Игра «Быстро по своим местам». | 1 |
| 3 | Варианты ходьбы .Игра «Слушай сигнал». | 1 |
| 4 | Варианты бега. «Кошки - мышки». «Вызов». | 1 |
| 5 | Бег с преодолением препятствий. «С кочки на кочку». «Два Мороза». | 1 |
| 6 | Бег по разметке. «У ребят порядок строгий». | 1 |
| 7 | Челночный бег. «Ястреб и утка». Понятие скорость бега. | 1 |
| 8 | Медленный бег 3 мин. «Кто быстрее встанет в круг?» | 1 |
| 9 | Режим дня и личная гигиена . Игра «Шишки-желуди-орехи». | 1 |
| 10 | Эстафеты. Бег с ускорением. «Быстро в круг». | 1 |
| 11 | Игра «Воробьи и вороны». ТБ при метании мяча. | 1 |
| 12 | Метание мяча на точность. «Невод». | 1 |
| 13 | Эстафеты с мячами. «Бросай поймай». | 1 |
| 14 | Эстафеты. Варианты прыжков . « Мышелов­ка». | 1 |
| 15 | «К своим флажкам».Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | 1 |
| 16 | Развитие скоростных способностей - «Пятнашки». | 1 |
| 17 | Варианты прыжков . «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 18 | Метания на дальность и точность «Кто дальше бросит», «Метко в цель». | 1 |
| 19 | Метания на дальность и точность. | 1 |
| 20 | «Упражнения на внимание». «Охотники и утки». | 1 |
| 21 | Упражнения на ловкость и координацию. «Удочка». | 1 |
| 22 | Ведение и  передача баскетбольного мяча. «Круговая охота». | 1 |
| Подвижные игры | |  |
| 23 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. | 1 |
| 24 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. | 1 |
| 25 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. | 1 |
| 26 | «Внимание, на старт».«Капитаны». | 1 |
| 27 | Формирование правильной осанки. | 1 |
| 28 | Зарождение Олимпийских игр. «Горелки». | 1 |
| **Гимнастика** | |  |
| 29 | Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. | 1 |
| 30 | Группировка, перекаты в группировке. «Иголка и нитка». | 1 |
| 31 | Кувырок вперед в упор присев. «Тройка». | 1 |
| 32 | Мост из положения лежа на спине. «Раки». | 1 |
| 33 | Стойка на лопатках. «Через холодный ручей». | 1 |
| 34 | Правила предупреждения травматизма .«Пет­рушка на скамейке». | 1 |
| 35 | Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. | 1 |
| 36 | Передвижения по гимнастической стенке. «Конни­ки-спортсмены». | 1 |
| 37 | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». | 1 |
| 38 | Перелезание через гимнастического коня. «Не урони мешочек». | 1 |
| 39 | Полоса препятствий с элементами лазанья и перелазания. | 1 |
| 40 | Акробатические комбинации. «Парашютисты». | 1 |
| 41 | ОРУ с гимнастической палкой. «Охотники и утки». | 1 |
| 42 | Группировка. Перекаты в группировке. «Медвежата за медом». | 1 |
| 43 | Лазание по гимнастической стенке и канату. «Кузнечики». | 1 |
| **Подвижные игры** | |  |
| 44 | «У медведя во бору», «Бой петухов». | 1 |
| 45 | «Салки-догонялки», «Змейка» | 1 |
| 46 | «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». | 1 |
| 47 | Эстафета «Веселые старты». | 1 |
| 48 | Основные физические качества. «Слушай сигнал». | 1 |
| **Легкая атлетика.  Ходьба и бег.** | |  |
| 49 | Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе. | 1 |
| 50 | Техника безопасности при занятиях на лыжах. | 1 |
| 51 | Построение. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. | 1 |
| 52 | Разучивание скользящего шага. | 1 |
| 53 | Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте. | 1 |
| 54 | Передвижение скользящим шагом. | 1 |
| 55 | «Зарождение древних Олимпийских игр». | 1 |
| 56 | Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше». | 1 |
| 57 | Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». | 1 |
| 58 | Ступающий и скользящий шаг. «На буксире». | 1 |
| 59 | Ступающий и скользящий шаг. «На буксире». | 1 |
| 60 | Ступающий и скользящий шаг. «Финские санки». | 1 |
| 61 | Ступающий и скользящий шаг. «Финские санки». | 1 |
| 62 | Попеременный двухшажный ход. «Два до­ма». | 1 |
| 63 | Попеременно двухшажный ход. «По местам». | 1 |
| 64 | Попеременно двухшажный ход. «День и ночь». | 1 |
| 65 | Попеременно двухшажный ход. | 1 |
| 66 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. | 1 |
| 67 | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. | 1 |
| 68 | Дистанция 1 км. Подъем елочкой. | 1 |
| 69 | Подъёмы , спуски. «Быстрый лыжник». | 1 |
| 70 | Лыжные эстафеты. «За мной». | 1 |
| 71 | Лыжные эстафеты. «Охотники и зайцы». | 1 |
| 72 | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. | 1 |
| 73 | «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». | 1 |
| 74 | Бег 30 метров. Прыжки в длину с разбега. «Ловишка». | 1 |
| 75 | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 76 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 77 | Бег. Метание на дальность. | 1 |
| 78 | Прыжки со скакалкой. «Кот и мыши». | 1 |
| 79 | Игры с использованием скакалки. | 1 |
| 80 | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | 1 |
| 81 | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | 1 |
| 82 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| Подвижные игры | |  |
| 83 | Эстафеты с мячами. «Бросай поймай» . | 1 |
| 84 | «Третий лишний». Развитие выносливости. | 1 |
| 85 | Эстафеты. «Пятнашки». | 1 |
| 86 | «Воробьи и вороны». Эстафеты. | 1 |
| 87 | «Третий лишний». Развитие выносливости. | 1 |
| 88 | «Пятнашки» Эстафеты. | 1 |
| 89 | «Воробьи и вороны». Развитие выносливости. | 1 |
| 90 | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. | 1 |