Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Степановская средняя общеобразовательная школа»

Верхнекетского района Томской области

УТВЕРЖДАЮ

директор

МБОУ «Степановская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Андреев

Приказ от 30.08 2018 г. № 121/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

1 класс

Количество часов - 102

Учитель: Коробский Александр Валерьевич

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373.

2018г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

* Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
* Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
* Приказ Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
* Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
* Приказ Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

- Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального  государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**УМК: «**Школа России**»**

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

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

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа в год, 3 часа в неделю.

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

* 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.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела/темы | Количество часов | Содержание | Планируемые результаты  обучения |
| 1 | *Знания о физической культуре* | 5 | **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.  **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | **Личностные результаты:**  – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  **Метапредметные результаты:**  – 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;  **Предметные результаты:**  –  планировать занятия  физическими упражнениями в  режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической  культуры;  – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль  и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  –  в  доступной форме   объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно  их исправлять; |
|  |  |  |  |  |
| 2 | *Способы физкультурной деятельности* | 4 | **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 игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | **Личностные результаты:**  - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;  - формирование уважительного отношения к культуре других народов;  - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;  **Метапредметные результаты**  - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;  - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;  **Предметные результаты**  - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; |
| 3 | *Физическое совершенствование* | 93 | **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.  *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и 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.  ***Лыжная подготовка.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.  ***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 лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  *На материале спортивных игр: футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  ***Общеразвивающие упражнения*** *(на материале гимнастики с основами акробатики:*развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; *на материале легкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; *на материале лыжной подготовки:* | **Личностные результаты**  - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;  - развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;  - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.  **Метапредметные результаты**  - определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;  - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;  - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  **Предметные результаты**  - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).  - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела/темы | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 5 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 4 |
| 3 | Физическое совершенствование | 93 |
| Всего | | 102 |
|  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Тема урока | Количество часов | Дата план | Дата факт |
| **Знания о физической культуре (5 часов)** | | | |  |  |
| 1 | | Организационно-методические требования на уроках физической куль туры | 1 |  |  |
| 2-3 | | История развития физической культуры и первых соревнований. | 2 |  |  |
| 4-5 | | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | 2 |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности (4часа)** | | | | | |
| 6 | Челночный бег 3 × 10 м на время | | 1 |  |  |
| 7 | Перекаты и группировка | | 1 |  |  |
| 8-9 | Техника бега на 30 м с высокого и низкого старта. | | 2 |  |  |
| **Физическое совершенствование (93 часа)** | | | | | |
| 10 | Техника метания мяча (мешочка) на дальность | | 1 |  |  |
| 11 | Усложненные перекаты | | 1 |  |  |
| 12 | Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнения. Ритм и темп | | 1 |  |  |
| 13 | Режим дня и личная гигиена человека | | 1 |  |  |
| 14 | Усложненные перекаты | | 1 |  |  |
| 15 | Прыжки и их разновидности | | 1 |  |  |
| 16 | Русские народные подвижные игры | | 1 |  |  |
| 17 | Кувырок вперед | | 1 |  |  |
| 18 | Броски малого мяча в горизонтальную | | 1 |  |  |
| 19 | Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений Тестирование в висе на время | | 1 |  |  |
| 20 | Кувырок вперед | | 1 |  |  |
| 21 | Прыжок в длину с места | | 1 |  |  |
| 22 | Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения | | 1 |  |  |
| 23 | Стойка на лопатках. «Мост» | | 1 |  |  |
| 24 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | | 1 |  |  |
| 25 | Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа | | 1 |  |  |
| 26 | Стойка на лопатках. «Мост» | | 1 |  |  |
| 27 | Физкультминутки, их значение в жизни человека | | 1 |  |  |
| 28 | Выполнение упражнений под стихотворения | | 1 |  |  |
| 29 | Лазание по гимнастической стенке | | 1 |  |  |
| 30 | Подвижные игры | | 1 |  |  |
| 31 | Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека | | 1 |  |  |
| 32 | Лазание по гимнастической стенке | | 1 |  |  |
| 33 | Строевые упражнения | | 1 |  |  |
| 34 | Техника выполнения перекатов | | 1 |  |  |
| 35 | Упражнения на кольцах | | 1 |  |  |
| 36 | Кувырок вперед | | 1 |  |  |
| 37 | Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» | | 1 |  |  |
| 38 | Упражнения на кольцах | | 1 |  |  |
| 39 | Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост» | | 1 |  |  |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке | | 1 |  |  |
| 41 | Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах | | 1 |  |  |
| 42 | Лазание и перелезание на гимнастической стенке | | 1 |  |  |
| 43 | Подвижная игра «Ловля обезьян» | | 1 |  |  |
| 44 | Вис прогнувшись на кольцах | | 1 |  |  |
| 45 | Игровые упражнения | | 1 |  |  |
| 46 | Преодоление полосы препятствий | | 1 |  |  |
| 47 | Переворот вперед и назад на кольцах | | 1 |  |  |
| 48 | Полоса препятствий (усложненный вариант) | | 1 |  |  |
| 49 | Подвижная игра «День и ночь» | | 1 |  |  |
| 50 | Перевороты вперед и назад на кольцах | | 1 |  |  |
| 51 | Подвижные игры | | 1 |  |  |
| 52 | Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» | | 1 |  |  |
| 53 | Упражнения на кольцах | | 1 |  |  |
| 54 | Техника ступающего шага на лыжах | | 1 |  |  |
| 55 | Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж | | 1 |  |  |
| 56 | Вращение обруча | | 1 |  |  |
| 57 | Техника скользящего шага на лыжах без палок | | 1 |  |  |
| 58 | Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок | | 1 |  |  |
| 59 | Лазание по канату | | 1 |  |  |
| 60 | Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок | | 1 |  |  |
| 61 | Техника торможения падением на лыжах | | 1 |  |  |
| 62 | Лазание по канату | | 1 |  |  |
| 63 | Техника ступающего шага с палками на лыжах | | 1 |  |  |
| 64 | Техника скользящего шага с палками на лыжах | | 1 |  |  |
| 65 | Упражнения со скакалками | | 1 |  |  |
| 66 | Техника торможения палками на лыжах | | 1 |  |  |
| 67 | Движение змейкой на лыжах с палками | | 1 |  |  |
| 68 | Прыжки через скакалку | | 1 |  |  |
| 69 | Контрольный урок по лыжной подготовке | | 1 |  |  |
| 70 | Обще-развивающие упражнения с малыми мячами | | 1 |  |  |
| 71 | Прыжки через скакалку | | 1 |  |  |
| 72 | Броски и ловля мяча в парах | | 1 |  |  |
| 73 | Разновидности бросков мяча одной рукой | | 1 |  |  |
| 74 | Прыжки через скакалку | | 1 |  |  |
| 75 | Ведение мяча на месте и в движении | | 1 |  |  |
| 76 | Броски мяча в кольцо способом «снизу» | | 1 |  |  |
| 77 | Стойка на голове | | 1 |  |  |
| 78 | Броски мяча в кольцо способом «сверху» | | 1 |  |  |
| 79 | Подвижная игра с мячом «Охотники и утки» | | 1 |  |  |
| 80 | Стойка на голове | | 1 |  |  |
| 81 | Тестирование в наклоне вперед из положения стоя | | 1 |  |  |
| 82 | Упражнение на выносливость – вис на время | | 1 |  |  |
| 83 | Повторение акробатических элементов | | 1 |  |  |
| 84 | Повторение техники прыжка в длину с места | | 1 |  |  |
| 85 | Тестирование в прыжке в длину с места | | 1 |  |  |
| 86 | Повторение акробатических элементов | | 1 |  |  |
| 87 | Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа | | 1 |  |  |
| 88 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | | 1 |  |  |
| 89 | Упражнения на уравновешивание предметов | | 1 |  |  |
| 90 | Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд | | 1 |  |  |
| 91 | Баскетбольные упражнения | | 1 |  |  |
| 92 | Упражнения на уравновешивание предметов | | 1 |  |  |
| 93 | Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча | | 1 |  |  |
| 94 | Тестирование в беге на скорость на 30 м | | 1 |  |  |
| 95 | Круговая тренировка | | 1 |  |  |
| 96 | Тестирование в челночном беге 3 10 м | | 1 |  |  |
| 97 | Метание мяча на дальность | | 1 |  |  |
| 98 | Круговая тренировка | | 1 |  |  |
| 99 | Основы правил игры в футбол | | 1 |  |  |
| 100 | Знакомство с эстафетами | | 1 |  |  |
| 101 | Круговая тренировка | | 1 |  |  |
| 102 | Подвижные игры | | 1 |  |  |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки**

Промежуточная аттестация по физической культуре направлена на выявление уровня физической подготовленности учащихся. Соответствует требованиям ФГОС.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

* иметь представление:
  + о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  + о способах изменения направления и скорости движения;
  + о режиме дня и личной гигиене;
  + о правилах составления комплексов утренней зарядки;
* уметь:
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкойперекладине из виса лежа, кол-во 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 | | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР  Резвых Т.П. /\_\_\_\_\_\_\_\_/  «30» августа 2018 года | ПРИНЯТО  Решением педагогического совета  МБОУ «Степановская СОШ»  от 30 августа 2018 г. Протокол № 1 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |