**Рабочая программа по физической культуре 1 класс разработана на основе:**  Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2010.

В соответствии с учебным планом из федерального компонента на изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю, 99 часов в год, согласно образовательной программы школы 99 часов.

**Планируемые результаты освоения по предмету**

***Личностными результатами*** изучения курса «Физическая культура» являются:

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

***Метапредметными результатами***изучения курса «Физическая культура» являются:

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

– общение и взаимодействие со сверстниками;

– обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

– занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

***Предметными результатами***изучения курса «Физическая культура» являются:

– организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

– изложение фактов истории физической культуры;

– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

– бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

**Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

***Гимнастикас элементами акробатики***(строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

***Легкая атлетика:*** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

***Подвижные и спортивные игры.*** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**Содержание обучения представлено в программе разделами:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Основное содержание** | **Форма организации учебных занятий** | **Характеристика основных видов деятельности обучающихся** |
| Лёгкая атлетика-  15 ч. | Экскурсия  в страну «Спортландия». Правила поведения  в спортивном зале на уроке | **Урок-экскурсия** | выполнять действия  по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале |
| Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов | **Урок- сказка** | выделять и переносить информацию на современный уровень; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества |
| Организационные приемы и навыки  с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике | **Урок** | выполнять передачу в эстафете, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками |
| Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала  по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей по-средством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | **урок** | технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры |
| Ходьба и бег. | **урок** | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| Прыжки. | **урок** | правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| Метание. | **урок** | правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений |
| Подвижные и спортивные игры – 24 ч. | Прыжки на одной и двух ногах вверх  на опору.  Подвижная игра «Смена мест» | **Урок-игра** | выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, 20 м);  толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок |
| Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения.  Подвижная игра «Колдунчики» | **Урок** | характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников |
| Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега.  Подвижная игра «Пятнашки» | **Урок-игра** | выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием |
| Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.  Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза» | **урок** | выполнять упражнение на внимание, игровые действия  из подвижных игр разной функциональной направленности |
| Организационные приемы и навыки прыжков.  Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | **Урок-игра** | выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 46 ч.** | Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место» | **Урок** | понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями |
| Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой | **Урок** | выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений |
| Положения  в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног  и рук в различных позах  и положениях | **Урок** | выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями |
| Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса | **урок** | выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры |
| Обучение висам на перекладине  и шведской стенке | **Урок** | правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья |
| Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата | **Урок** | правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах |
| Переползание (подражание животным), игры с переползанием:  «Крокодил», «Обезьяна» | **урок** | Научится упражнениям для развития ловкости и координации |
| Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка» | **урок** | выполнять организующие строевые команды, приемы  в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток |
| Прыжки  со скакалкой.  Подвижная игра «Солнышко» | **урок** | выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями |
| Развитие кондиционных  и координационных способностей посредством гимнастических упражнений | **урок** | творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Получит возможность научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения |
| **Общеразвивающие упражнения – 14 ч.** | Строевые упражнения | **Урок- игра** | выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ |
| Что такое строй, шеренга? | **урок** | выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь» |
| Какой должна быть спортивная форма? | **урок** | выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь» |
| Что такое колонна? | **урок** | выполнять организующие строевые команды и приемы |
| Общеразвивающие упражнения (скорость, бег  по кругу).  Подвижная игра «Салки» | **урок** | выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки.  Познакомитсяс правилами игры |
| Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях | **Урок - игра** | правильно передавать эстафету для развития координации движений  в различных ситуациях |
| Кроссовая подготовка | **урок** | выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу  и медленный бег на местности |

**Календарно- тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата план** |  | **Тема урока** |
| **Легкая атлетика – 15 ч.** | | | |
| **1** | 02.09 |  | Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке |
| **2-3** | 03.09  08.09 |  | Строевые упражнения..Подвижная игра «Займи свое место» |
| **4** | 09.09 |  | Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня» |
| **5-6** | 10.09  15.09 |  | Выявление уровня физической подготовленности обучаемых.Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте |
| **7** | 16.09 |  | Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест» |
| **8-9** | 17.09  22.09 |  | Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения.Подвижная игра «Колдунчики» |
| **10** | 23.09 |  | Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки» |
| **11-12** | 24.09  29.09 |  | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза» |
| **13** | 30.09 |  | Основы знаний о физкультурной деятельности *(теоретический раздел)* |
| **14-15** | 01.10  06.10 |  | Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» |
| **Подвижные и спортивные игры – 12 ч.** | | | |
| **16** | 07.10 |  | Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой) |
| **17-18** | 08.10  13.10 |  | Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов |
| **19** | 14.10 |  | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры) |
| **20-21** | 15.10  20.10 |  | Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике |
| **22** | 21.10 |  | Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки» |
| **23-24** | 22.10  27.10 |  | Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза» |
| **25** | 28.10 |  | Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» |
| **26-27** | 29.10  10.11 |  | Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч.** | | | |
| **28** | 11.11 |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место» |
| **29-30** | 12.11  17.11 |  | Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге |
| **31** | 18.11 |  | Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке |
| **32-33** | 19.11  24.11 |  | Лазание по гимнастической лестнице. |
| **34** | 25.11 |  | Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах  и положениях |
| **35-36** | 26.11  01.12 |  | Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса |
| **37** | 02.12 |  | Обучение висам на перекладине и шведской стенке |
| **38-39** | 03.12  08.12 |  | Развитие гибкости: наклоны вперед. |
| **40** | 09.12 |  | Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка» |
| **41-42** | 10.12  15.12 |  | Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна» |
| **Подвижные и спортивные игры -12 ч** | | | |
| **43** | 16.12 |  | Равновесие. Игра «Змейка» |
| **44-45** | 17.12  22.12 |  | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко» |
| **46** | 23.12 |  | Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях |
| **47-48** | 24.12  29.12 |  | Развитие кондиционных способностей посредством гимнастических упражнений |
| **49** | 12.01 |  | Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса |
| **50-51** | 13.01  14.01 |  | Обучение висам на перекладине и шведской стенке |
| **52** | 19.01 |  | Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата |
| **53-54** | 20.01  21.01 |  | Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка» |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 31 ч.** | | | |
| **55** | 26.01 |  | Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна» |
| **56-57** | 27.01  28.01 |  | Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка» |
| **58** | 02.02 |  | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко» |
| **59-60** | 03.02  04.02 |  | Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях |
| **61** | 16.02 |  | Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка» |
| **62-63** | 17.02  18.02 |  | Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна» |
| **64** | **23.02** |  | Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка» |
| **65-66** | 24.02  25.02 |  | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко» |
| **67** | 02.03 |  | Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях |
| **68-69** | 03.03  04.03 |  | Встречные эстафеты |
| **70** | 09.03 |  | Эстафеты с поворотом вокруг флажка |
| **71-72** | 10.03  11.03 |  | Подвижные игры на развитие координации |
| **73** | 16.03 |  | Кроссовая подготовка |
| **74-75** | 17.03  18.03 |  | Подвижные игры на развитие координации |
| **76** | 23.03 |  | Техника безопасности и правила поведения |
| **77-78** | 24.03  25.03 |  | Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны) |
| **79** | 06.04 |  | Подвижные игры – названия и правила |
| **80-81** | 07.04  08.04 |  | Строевые упражнения |
| **82** | 13.04 |  | Метание теннисного мяча, развитие выносливости |
| **83-84** | 14.04  15.04 |  | Совершенствование метания и ловли теннисного мяча |
| **85** | 20.04 |  | Развитие выносливости и быстроты |
| **Общеразвивающие упражнения-14 ч.** | | | |
| **86-87** | 21.04  22.04 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4  9 м), гибкости |
| **88** | 27.04 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание |
| **89-90** | 28.04  29.04 |  | Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка» |
| **91** | **04.05** |  | Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель |
| **92-93** | 05.05  06.05 |  | Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля |
| **94** | 11.05 |  | Развитие общей выносливости |
| **95-96** | 12.05  13.05 |  | Круговые эстафеты до 20 м |
| **97-99** | 18.05  19.05  20.05 |  |  |
|  |  |  |  |