Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №8» г. Канаш

Рассмотрена Согласована Утверждена

на заседании МО учителей зам.директора школы Приказ № 58

26 . 06. 2017г. 28 .06 .2017г. 28 .06. 2017г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кондратьев С.А. Останина Л.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

на 2017-2018 учебный год

1 класс

Уровень: базовый

Всего часов на изучение программы: 1класс - 66 часов

Количество часов в неделю 2

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе ФГОС общего начального образования, приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10 2009года

«Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандартаобщего начального образования» и авторской программы В.И.Ляха, А.А Зданевича «Физическая культура»(Просвещение 2011г.)

Составитель: учитель физической культуры К.О. Фёдоров

2017 год

**Рабочая программа по физической культуре для 1 класса**

Программа разработана на основе:

***Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования(ФГОС НОО) приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. № 373 (с изменениями от 04. 02. 2011 г № 19707 ; 31.12.2015 г. № 1576)***

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

**Личностные результаты**

У обучающегося будут сформированы:

• чувство гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• уважительное отношение к культуре дру­гих народов;

• 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**:

*Регулятивные:*

-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);

- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

*-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий.

-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);

*Познавательные:*

- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

- выражать  творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

- осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;

- выражать  творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.

*Коммуникативные:*

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

**Предметные результаты**

Обучающиеся 1 класса  *научится:*

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся 1 класса *получат возможность научиться*:

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 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;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам.

демонстрировать следующий уровень физической подготовки:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине 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 |  |  |  |  |  |

**Содержание учебного предмета**

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья**,** повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча . Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

**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 вперёд; гимнастический мост .

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы .

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке .

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке .

***Легкая атлетика***

*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 .

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее .

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди ..

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену .

**Лыжная подготовка**

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 .

**Подвижные игры на основе баскетбола**

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

**Кроссовая подготовка**

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

**Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест»

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки» , «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» .

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки**)**

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» **.**

**Основная работа на уроке физической культуры с *обучающимися с нарушением состояния здоровья*** ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 2 | Подвижные игры | 20 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 13 |
| 5 | Легкоатлетические упражнения | 18 |
| 6 | Лыжная подготовка | 15 |
|  | **ИТОГО:** | **66** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Примечание |
| 1 | Беседа по теме «Значение физической культуры в жизни каждого человека и общества Познакомить с понятием «шеренга». Построение и перестроение в шеренгу. Игра-упражнение «По своим местам» | 1 |  |
| 2 | ВЫСОКИЙ И НИЗКИЙ СТАРТ. Подвижная игра «Ловишки» | 1 |  |
| 3 | БЕГ 30 МЕТРОВ С НИЗКОГО СТАРТА. Обучение технике высокого старта. Подвижная игра «Салки с домом». | 1 |  |
| 4 | ЧЕЛНОЧНОЧНЫЙ БЕГ 3 ´ 10 МЕТРОВ  Разучить подвижную игру «Гуси-лебеди» . |  |  |
| 5 | ПРЫЖКИ ВВЕРХ И В ДЛИНУ С МЕСТА. Подвижная игра «Удочка» | 1 |  |
| 6 | ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА. Бег и ходьба «змейкой» и по «спирали | 1 |  |
| 7 | МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ. Беседа по теме «История, девиз и символика . | 1 |  |
| 8 | МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ. Беседа по теме «История, девиз и символика . | 1 |  |
| 9 | Беседа на тему «Режим дня школьника и его личная гигиена».Подвижная игра «Два Мороза» | 1 |  |
| 10 | Беседа на тему «Режим дня школьника и его личная гигиена».Подвижная игра «Два Мороза» | 1 |  |
| 11 | Беседа на тему «Режим дня школьника и его личная гигиена».Подвижная игра «Два Мороза» | 1 |  |
| 12-15 | АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.ПЕРЕКАТЫ И ГРУППИРОВКА.КУВЫРОК ВПЕРЕД .СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ | 4 |  |
| 16 | НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ | 1 |  |
| 17 | ПОДТЯГИВАНИЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА .Игра малой подвижности «Назови число». | 1 |  |
| 18 | УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ, ПЕРЕКАТЫ. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 |  |
| 19 | УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ И РАВНОВЕСИЯ. Подвижная игра  «Тараканчики» | 1 |  |
| 20 | ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ.ЛАЗАНЬЕ ПО КАНАТУ. Подвижная игра «Ноги на весу» | 1 |  |
| 21-23 | УПРАЖНЕНИЯ АКРОБАТИКИ. Кувырок вперёд и стойка на лопатках. Упражнения «Рыбка», «Корзинка».Игра с мячом «Непослушные стрелки часов». | 3 |  |
| 24 | ЛАЗАНЬЕ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ. Круговая тренировка | 1 |  |
| 25-27 | БРОСКИ И ЛОВЛЯ МЯЧА В ПАРАХ. Выполнить упражнения с мячом. Разучить выполнение бросков набивного мяча из-за головы и от груди. Подвижная игра «Вышибалы» . | 3 |  |
| 28-31 | Формировать умение выполнять броски мячом разными способами; учить технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу», "сверху"; выучить подвижную игру «Мяч соседу» бросков | 4 |  |
| 32-34 | ОСНОВНАЯ СТОЙКА НА ЛЫЖАХ. Правила безопасного поведения при ходьбе на лыжах. Техника ступающего шага. Движение на лыжах .Пройти дистанцию500 м на лыжах. | 3 |  |
| 35-37 | ТЕХНИКА ПОВОРОТА ЛЫЖ ПЕРЕСТУПАНИЕМ ВОКРУГ ПЯТОК. Пройти дистанцию до 800 метров | 3 |  |
| 38-39 | ТЕХНИКА СКОЛЬЗЯЩЕГО ШАГА НА ЛЫЖАХ БЕЗ ПАЛОК. Пройти дистанцию на лыжах и выполнить переступание. | 2 |  |
| 40-42 | ТЕХНИКА ПОДЪЁМА СТУПАЮЩИМ И СКОЛЬЗЯЩИМ ШАГОМ НА ЛЫЖАХ  БЕЗ ПАЛОК. Выучить технику спуска в полуприседе без палок. Выполнить подъем ступающим и скользящим шагом. Выучить технику торможения падением. | 3 |  |
| 43-44 | ПОДЪЁМ СТУПАЮЩИМ ШАГОМ С ПАЛКАМИ НА ЛЫЖАХ. Пройти семь кругов разными способами. | 2 |  |
| 45-46 | ОБОБЩАЮЩИЙ УРОК ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ. Пройти ступающим шагом. Выполнить бег скользящим шагом. Пройти на лыжах один километр. Бросать снежки в мишень. | 2 |  |
| 47-48 | РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ. Разминка со специальными беговыми и прыжковыми упражнениями. Подвижная игра «День и ночь» | 2 |  |
| 49 | РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ. Разминка в движении.  Беседа «Техника высокого старта». | 1 |  |
| 50 | ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА. Беговая разминка. Эстафета «Кто дальше прыгнет?» | 1 |  |
| 51 | ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА. Беговая разминка. Эстафета «Кто дальше прыгнет?» | 1 |  |
| 52-53 | ТЕСТИРОВАНИЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА.БЕГ НА 30 МЕТРОВ. Преодоление полосы препятствий. ТЕСТИРОВАНИЕ БЕГА НА 30 МЕТРОВ. | 2 |  |
| 54-55 | МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ И НА ДАЛЬНОСТЬ.ТЕСТИРОВАНИЕ МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА .Подвижная игра «Вороны и воробьи» | 2 |  |
| 56 | ТЕСТИРОВАНИЕ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА 3 ´ 10 МЕТРОВ. Игра с элементами пионербола | 1 |  |
| 57-60 | РАЗУЧИВАНИЕ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ЭСТАФЕТ(броски, ловля, старт из положения сидя). | 4 |  |
| 61-63 | РАЗУЧИВАНИЕ НОВЫХ ЭСТАФЕТ.  Развитие гибкости, ловкости. | 3 |  |
| 64-66 | ОБУЧЕНИЕ ИГРОВЫМ ДЕЙСТВИЯМИ НОВЫМ ДВИЖЕНИЯМ. Развитие скоростно-силовых качеств | 3 |  |