Муниципальная казенная общеобразовательная организация

Старорождественская начальная школа

Муниципального образования « Старомайнский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ

На заседании МО Директор МКОО Старорождественская НШ

учителей начальных классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Г.Львова

протокол №\_1\_\_ Приказ №

От «\_28\_»\_августа\_2020г. от «\_\_28\_» \_\_\_августа 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 1

Уровень общего образования:\_начальная школа

Учитель начальных классов : Львова Татьяна Викторовна

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 99 часов в год, в неделю 3часа.

Планирование составлено на основе авторской программы для общеобразовательных школ УМК« Школа России « Физическая культура» В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Учебник: Физическая культура. 1 класс. . В.И.Лях, А.А.Зданевич - М.: Просвещение, 2019г.

Рабочую программу составила\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Львова Татьяна Викторовна

**Пояснительная записка**

При разработке рабочей программы по «Физической культуре» для первого класса использованы:

Федеральный государственный образовательный стандарт начального

общего образования. (Приказ Министерства образования и науки № 373 от 06 октября 2009 зарегистрирован Минюст № 17785 от 22 .12.2009) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями Приказы Минобрнауки России: от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 года № 2357, от 18.12.2012 года № 1060, от 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015г. № 1576;

Авторская программа для общеобразовательных школ УМК « Школа России» « Физическая культура» В.И.Лях, А.А.Зданевич, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Основная образовательная программа начального общего образования МКОО Старорождественская начальная школа.

Учебный план МКОО Старорождественская начальная школа .

Рабочая программа обеспечена :учебником . В.И.Лях, А.А.Зданевич « Физическая культура». 1 класс. Учебник — М.: Просвещение 2019г.

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Объем учебного времени, отводимый на изучение физической культуры в 1 классе, составляет 3 часа в неделю. Общий объем учебного времени- 99 часов в год.

**Целью школьного физического воспитания** является 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.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

– укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

– овладение школой движения;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

– приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

– развитие координационных способностей.

**Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**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.

**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.

**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.

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.

**Содержание учебного 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.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**:

***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.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 1 класс**

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