**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕШЛЬНОЕ УЧРЕДЕНИЕ**

**ВЕРХ-НЕНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  **Протокол ШМО от 03.09.2018 № 1** | **УТВЕРЖДЕНО**  **Приказ директора МКОУ ВСОШ**  **От 03.09.2018 № 50-р** |
| **УТВЕРЖДАЮ**  **Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **С.В. Горчакова** |  |

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура» для 1 класса**

**начальное общее образование**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Разработана Калачёвым Евгением Владимировичем учителем физической культуры первой квалификационной категории** |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе:

- авторской программы В.И. Лях «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.1-4 классы. –М.: Просвещение, 2016,

- учебного плана МКОУ ВСОШ на 2018-2019 учебный год;

- Положения о рабочей программе педагога.

Рабочая программа для 1 класса рассчитана на 99 часов. В базисном учебном плане начального общего образования – 99 часов (33 недели), в годовом календарном учебном графике 33 недели.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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;
* развитие этических чувств, доброжелательности 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

* 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;
* 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 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;
* овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Ученик должен **демонстрировать**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | | | | | |

Обязательным является выполнение следующих испытаний: бег на короткую и длинную дистанции, прыжок в длину, метание мяча.

**Содержание учебного предмета (1 класс)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Количество часов** |
| **Базовая часть** |  |
| **Знания о физической культуре** | **3** |
| **Физическое совершенствование** | **60** |
| - легкая атлетик | 21 |
| **-** способы физкультурной деятельности | 3 |
| - гимнастика с основами акробатики | 15 |
| - лыжные гонки | 21 |
| - плавание | **-** |
| **Вариативная часть** |  |
| Подвижные и спортивные игры | **36** |
| **Всего** | **99** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**( 1 класс ) 99 часов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Тип урока  Кол-во часов |
|  | **Раздел программы «Знания о физической культуре» (3 часа)** | 1 |
| 1 | Как будем тренироваться | 1 |
| 2 | Влияние физических упражненийий на здоровье человека. | 1 |
| 3 | Как оборудовать спортивный уголок дома. | 1 |
|  | **Раздел программы «Физическое совершенствование» (93часа)** |  |
|  | **«Лёгкая атлетика» (12часов).** |  |
| 4 | Строевые упр-ия: построения в шеренгу, в колонну | 1 |
| 5 | Беговая змейка | 1 |
| 6 | Бег коротким, средним и длинным шагом. *Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость, бег на выносливость* | 1 |
| 7 | Бег с максимальной скоростью с высокого старта. | 1 |
| 8 | Бег в чередовании с ходьбой до 150м. | 1 |
| 9 | Бег с преодолением препятствий. | 1 |
| 10 | Попрыгунчики | 1 |
| 11 | Прыжки с продвижением. Личная гигиена. | 1 |
| 12 | Дальний прыжок | 1 |
| 13 | Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 14 | Упражнения с малым мячом. | 1 |
| 15 | Метание малого мяча цель. | 1 |
|  | **Раздел программы «Способы физкультурной деятельности» 3часа** |  |
| 16 | «Зачем нужен режим дня?» | 1 |
| 17 | Простейшие закаливающие процедуры. | 1 |
| 18 | Физическая нагрузка и её влияние на сердце. | 1 |
|  | **«Подвижные и спортивные игры» (15 часов)** |  |
| 19 | Правила в игре, их значение. | 1 |
| 20 | Игра «К своим флажкам». *Правила поведения и безопасность.* | 1 |
| 21 | Олимпийские игры, их история. | 1 |
| 22 | Игра «Лиса и куры». | 1 |
| 23 | Игра «Два мороза». *Правила организации и проведения игр* | 1 |
| 24 | Игра «Кто дальше бросит». | 1 |
| 25 | Игра «Пятнашки». | 1 |
| 26 | Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 27 | Игра «Метко в цель». | 1 |
| 28 | Правила проведения эстафет. | 1 |
| 29 | Эстафеты с обручем. | 1 |
| 30 | Игра «Точный расчет». *Роль слуха и зрения при движении человека.* | 1 |
| 31 | Игра «Караси и щука» | 1 |
| 32 | Эстафеты с мячом. | 1 |
| 33 | Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
|  | **Гимнастика с основами акробатики (15 часов)** |  |
| 34 | Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись». *Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.* | 1 |
| 35 | Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка». | 1 |
| 36 | Повороты на месте налево и направо.ОРУ с гимнастическими палками. | 1 |
| 37 | Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе. | 1 |
| 38 | Упоры, виды упоров. | 1 |
| 39 | Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно. | 1 |
| 40 | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. | 1 |
| 41 | Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре. | 1 |
| 42 | Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну. | 1 |
| 43 | Лазанье по канату. | 1 |
| 44 | Совершенствование лазанья по канату. | 1 |
| 45 | Произвольное преодоление простых препятствий. | 1 |
| 46 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. | 1 |
| 47 | Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. *Специальные дыхательные упражнения* | 1 |
| 48 | Танцевальные шаги. *Контроль и регуляция движения.* | 1 |
|  | **«Лыжные гонки » (21час)** |  |
| 49 | Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки.  Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе | 1 |
| 50 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | 1 |
| 51 | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. | 1 |
| 52 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | 1 |
| 53 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше». | 1 |
| 54 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | 1 |
| 55 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | 1 |
| 56 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | 1 |
| 57 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | 1 |
| 58 | Повороты. | 1 |
| 59 | Игра «На буксире». | 1 |
| 60 | Повороты переступанием в движении. | 1 |
| 61 | Эстафеты на лыжах. | 1 |
| 62 | Подъемы и спуски под уклон. | 1 |
| 63 | Передвижение на лыжах до 1 км. *Развитие выносливости.* | 1 |
| 64 | Игра «Попади в ворота». | 1 |
| 65 | Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах. | 1 |
| 66 | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. | 1 |
| 67 | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | 1 |
| 68 | Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | 1 |
| 69 | Торможение. | 1 |
|  | **«Подвижные и спортивные игры» (21час)** |  |
| 70 | Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай» | 1 |
| 71 | Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 |
| 72 | Игра «Кто дальше бросит». | 1 |
| 73 | Бросок мяча снизу на месте в щит. | 1 |
| 74 | Игра «Метко в цель». | 1 |
| 75 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | 1 |
| 76 | Ловля мяча на месте и в движении. | 1 |
| 77 | Игра «Не оступись». | 1 |
| 78 | Игра «Мяч по кругу». | 1 |
| 79 | Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 80 | Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому». | 1 |
| 81 | Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом. | 1 |
| 82 | Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча». | 1 |
| 83 | Ведение мяча в парах. | 1 |
| 84 | Игра «У кого меньше мячей». | 1 |
| 85 | Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча. | 1 |
| 86 | Игра «Точный расчет». | 1 |
| 87 | Эстафеты с гимнастическим обручем. | 1 |
| 88 | Игра «Два мяча». | 1 |
| 89 | Совершенствование игры «Два мяча». | 1 |
| 90 | Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 |
|  | **«Лёгкая атлетика» (9 часов)** |  |
| 91 | Бег по размеченным участкам дорожки. | 1 |
| 92 | Эстафеты с бегом на скорость. | 1 |
| 93 | Челночный бег 3×10 м. | 1 |
| 94 | Бег с ускорением от 10 до 15 м. | 1 |
| 95 | Равномерный, медленный бег до 3 мин. | 1 |
| 96 | Прыжки с высоты до 30 см. *Жизненно важные движения и передвижения человека.* | 1 |
| 97 | Игры с прыжками с использованием скакалки. | 1 |
| 98 | Метание малого мяча с места на дальность. | 1 |
| 99 | Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель». | 1 |
|  |  | **99** |

**Лист регистрации изменений к рабочей программе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  пп | Дата  Изменения | Причина  изменения | Суть изменения | Корректирующие действия |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |