

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» на 2019 – 2020 учебный год с учётом примерной программы по физическому воспитанию и на основе программы «Физическая культура» I- IV классы. Автор: В.И. Лях. Издание: Москва, Просвещение 2014г. Рабочая программа ориентирована на учебники «Физическая культура» В.И. Лях. 3 – е изд. – М.; Просвещение, 2016 год.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 3 классе отводится 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физической культуры к концу 1 класса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучающиеся 1-х классов к концу года достигнут следующих результатов:

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

Выпускник получит возможность для формирования:

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

– решения;
учитывать установленные правила в планировании и контроле способа –
адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и
других людей;

– различать способ и результат действия;

Выпускник получит возможность научиться:

– *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
– *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по
результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного
внимания;*
– *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и
вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце
действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
– устанавливать аналогии;
– владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

– *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в
зависимости от конкретных условий:*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– допускать возможность существования у людей различных точек
зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на
позицию партнера в общении и взаимодействии;
– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных
позиций в сотрудничестве;
– формулировать собственное мнение и позицию;
– договариваться и приходить к общему решению в совместной
деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
– строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что
партнер знает и видит, а что нет;
– контролировать действия партнера;
– использовать речь для регуляции своего действия;

Выпускник получит возможность научиться:

– *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других
людей, отличные от собственной;*
– *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями
партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной
деятельности;*
– *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета
интересов и позиций всех участников;*
– *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и
полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для
построения действия;*
– *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности
и сотрудничества с партнером;*
– *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве
необходимую взаимопомощь;*

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр.

– 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)

Выпускник получит возможность научиться:

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений.

Выпускник получит возможность научиться:

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

– *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

– *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

– *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

– *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

– *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

– *плавать, в том числе спортивными способами;*

По окончанию 1 класса должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек	7.0	7.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Подтягивание(м), Сгибание рук в висе лежа(д)(кол-во раз)	125 1-2	120 4
Выносливость	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1 км	Без учета времени Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м, сек	11,0	11,5
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	3-5	5-6

Содержание учебного предмета физическая культура

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Подвижные игры. (24ч.) : правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; **бегать** в равномерном темпе до 3 мин: стартовать с высокого старта; прыгать с поворотами на 180°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 0,5 кг двумя руками от груди; метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 4-5 м.

Гимнастика с элементами акробатики: (20 ч.) ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой); лазать по гимнастической стенке, канату; стойка на бревне - высотой 60 см; выполнять висы и упоры рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

Подвижные игры (22 ч.) уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Перестрелка»).

Подвижные игры, связанные с региональными особенностями. (12ч) Ознакомится с традиционными играми народа севера. Овладеть первоначальными навыками игры.

Лыжная подготовка (21 ч) Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятия об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. Освоение техники лыжных ходов.

Переноска и надевания лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.

Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах 1 км.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс, 2019-2020 учебный год

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата			
			1А	1Б	1В	1Г
Подвижные игры (24 часов)						
1-2	Подвижные игры. «Точный расчет».	2				
3-4	Подвижные игры.«Два капитана».	2				
5-6	Подвижные игры. «Пятнашки».	2				
7-8	Подвижные игры. «Успей занять место».	2				
9-10	Подвижные игры. «Зайцы в	2				

	огороде».					
11-12	Подвижные игры. «Живая цель».	2				
13-14	Подвижные игры. «Кто дальше бросит».	2				
15-16	Подвижные игры. «Метко в цель».	2				
17-18	Подвижные игры. «К своим флажкам».	2				
19-20	Подвижные игры. «Два мороза».	2				
21-22	Подвижные игры. «Прыгающие воробушки».	2				
23-24	Подвижные игры. «Лисы и куры».	2				
25-26	Акробатика: Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с мячами.	2				
27-28	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	2				
29-30	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	2				
31-32	Вис спиной к гимнастической стенке с поднятием согнутых или прямых ног.	2				
33-34	Подтягивание в висе.	2				
35-36	Лазание по гимнастической стенке и канату.	2				
37-38	Лазание по наклонной скамейке.	2				
39-40	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	2				
41-42	Освоение строевых упражнений.	2				
43-44	Упражнения для освоения навыков равновесия.	2				
45-46	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Болотная женщина.	2				
47	Борьба оленей.	1				
48-49	Бег по кочкам.	2				
50	Борьба ногами лежа на спине.	1				

51-52	Догонялки.	2				
53-54	Медведь и ягодники.	2				
55-56	Состязание в силе рук.	2				
57	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Перенос и надевание лыж.	1				
58-65	Ступающий шаг без палок и с палками.	8				
66-73	Скользкий шаг без палок и с палками.	8				
74-77	Передвижение на лыжах до 1 км.	4				
78	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Играй, играй, мяч не теряй.	1				
79-80	Мяч водящему. У кого меньше мячей?	2				
81-82	Школа мяча.	2				
83-84	Мяч в корзину. Попади в обруч.	2				
85-87	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска мяча на месте и в движении.	3				
88	Т.Б. на уроках легкой атлетике. Ходьба с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением	1				
89	Бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед).	1				
90	Челночный бег 3*10.	1				
91	Соревнования в беге до 30 м.	1				
92	Метание малого мяча в цель.	1				
93	Прыжок в длину с места.	1				
94-95	Прыжки с использованием скакалки.	2				

96	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1				
97	Кросс по слабо пересеченной местности.	1				
98-99	Эстафеты.	2				
Итого часов в год		99				