Рабочая программа по физической культуре

для 1 класса

2019-2020 учебный год

**Пояснительная записка**

**Данная рабочая программа для 1 класса разработана на основе :**

-Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

**-** Примерной программы начального общего образования и авторской программы «Физическая культура» - концепция «Перспектива» (автор А.П. Матвеев М.: Просвещение, 2014 )

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Среднетиганская СОШ Алексеевского муниципального района РТ;

- Учебного плана МБОУ Среднетиганской СОШ Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2019-2020 учебный год.

**Обучение ведется по учебнику:**

1.Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2010. – 111 с. : ил.

(Академический школьный учебник).

2.  Матвеев, А. П.  Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А.  П. Матвеев.  – 5-е изд.  – М. :

Просвещение, 2009.

**Программа рассчитана на 99 часов в год, 3 часа в неделю.**

**Цели:**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

-выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование  их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности  и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;

-  обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

-  содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**.**

**Содержание учебного предмета**

***Знания о физической культуре – 6 ч.***

**Физическая культура.**  Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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. Физические упражнения.  Физические упражнения, их влияние на

физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

*Способы физической деятельности.*

**Самостоятельные занятия**.  Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.**  Организация и проведение

подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

*Физическое совершенствование*.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики – 49 ч.***

*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 вперед и назад; гимнастический мост.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика – 14 ч.***

  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.

*Прыжковые упражнения*:  на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:*малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжная подготовка – 12 ч.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

***Подвижные и спортивные игры - 18 ч****.*

*На материале гимнастики с основами акробатики*:  игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики*: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:*  эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:* футбол:  удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей;  на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» разработаны в соответствии с особенностями структуры и содержания данного курса.

**Личностные результаты:**

*У обучающегося будут сформированы:*

— 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.

**Метапредметные результаты:**

*Обучающийся научится:*

— 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 учётом требований её 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.

**Предметные результаты:**

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,

-организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика еѐ роли и значения в жизнедеятельности человека;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья,

-физического развития и физической подготовки человека;

-измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при

выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

-бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Дата** | |
| **п** | **ф** |
| 1 | Понятие о физической культуре. Организационно – методические требования на уроках физкультуры. |  |  |
| 2 | Виды ходьбы. Ритм и темп. Знакомство с различными ритмами и темпами выполнения упражнений. |  |  |
| 3 | Сочетание различных видов ходьбы. Режим дня и личная гигиена человека. |  |  |
| 4 | Ходьба и бег. Утренняя зарядка, её необходимость и принципы построения. |  |  |
| 5 | Бег с препятствием. |  |  |
| 6 | Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнение на выносливость «вис». |  |  |
| 7 | Челночный бег. |  |  |
| 8 | Медленный бег до 3 мин. |  |  |
| 9 | Подвижные игры во время прогулок. Русские народные подвижные игры. |  |  |
| 10 | Развитие скоростно-силовых качеств. Игровые упражнения. |  |  |
| 11 | Упражнения с мячом. Броски и их разновидности: броски и ловля мяча в парах, броски мяча в кольцо способом «сверху», «снизу». |  |  |
| 12 | Ведение мяча на месте и в движении. Медленный бег. |  |  |
| 13 | Знакомство с эстафетами. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 14 | Прыжки. |  |  |
| 15 | Стойка на голове. Разучивание игры «К своим флажкам». |  |  |
| 16 | Разучивание игры «Пятнашки». |  |  |
| 17 | Разучивание игры «Прыгающие воробушки». |  |  |
| 18 | Разучивание игры «Метко в цель». |  |  |
| 19 | Разучивание игры «Точный расчёт». |  |  |
| 20 | Разучивание игры «Охотники и утки». |  |  |
| 21 | Разучивание игры «Удочка». |  |  |
| 22 | Подвижная игра «Круговая охота». |  |  |
| 23 | Разучивание игры «Передал - садись». |  |  |
| 24 | Разучивание игры «Капитаны». |  |  |
| 25 | Разучивание игры «Не давай водящему». |  |  |
| 26 | Игры-эстафеты. |  |  |
| 27 | Способы передвижения человека. |  |  |
| 28 | Зарождение Олимпийских игр. |  |  |
| 29 | Гимнастика, её возникновение и значимость в жизни человека. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. |  |  |
| 30 | Перекаты и группировка\. |  |  |
| 31 | Кувырок вперед. |  |  |
| 32 | Стойка на лопатках. «Мост». |  |  |
| 33 | Стойка на лопатках |  |  |
| 34 | Комплекс общеразвивающих упражнений, направленный на развитие координации движений (тестирование виса на время). Правила предупреждения травматизма. |  |  |
| 35 | Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. |  |  |
| 36 | Лазание по гимнас-тической стенке. |  |  |
| 37 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
| 38 | Перелезание через гимнастического коня. |  |  |
| 39 | Преодоление полосы препятствий (усложнённый вариант). |  |  |
| 40 | Акробатические комбинации. |  |  |
| 41 | ОРУ с гимнастической палкой. Физкультминутки и их значение в жизни человека. |  |  |
| 42 | ОРУ с гимнастической палкой. |  |  |
| 43 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Ловля обезьян». |  |  |
| 44 | Игры «У медведя во бору», «Бой петухов». |  |  |
| 45 | Игры «Салки-догонялки», «Змейка», «День - ночь». |  |  |
| 46 | Игры «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». |  |  |
| 47 | Эстафета «Веселые старты». Прыжки в скакалку. |  |  |
| 48 | Общеразвивающие упражнения. Прыжки в скакалку. |  |  |
| 49 | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. |  |  |
| 50 | Техника безопасности при проведении занятий на лыжах. |  |  |
| 51 | Лыжная строевая подготовка. Организующие команды : «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». |  |  |
| 52 | Техника ступающего шага на лыжах без палок. |  |  |
| 53 | Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток. |  |  |
| 54 | Передвижение ступающим шагом с палками на лыжах. |  |  |
| 55 | Зарождение древних Олимпийских игр. Вращение обруча. |  |  |
| 56 | Передвижение ступающим шагом без палок и с палками на лыжах. |  |  |
| 57 | Совершенствование умений. |  |  |
| 58 | Техника скользящего шага на лыжах без палок. |  |  |
| 59 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. |  |  |
| 60 | Передвижение на лыжах скользящим шагом.  Совершенствование умений. |  |  |
| 61 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.  Совершенствование умений. |  |  |
| 62 | Движение змейкой на лыжах с паками. |  |  |
| 63 | Передвижение на лыжах попеременно двушажным ходом. |  |  |
| 64 | Передвижение на лыжах попеременно двушажным ходом |  |  |
| 65 | Совершенствование умений. |  |  |
| 66 | Техника спуска в основной стойке. Спуск с небольшого склона. Техника торможения падением на лыжах. Техника торможения палками на лыжах. |  |  |
| 67 | Техника подъёма скользящим и ступающим шагом на лыжах Подъем «лесенкой». |  |  |
| 68 | Подъем «елочкой». |  |  |
| 69 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке. |  |  |
| 70 | Катание на санках. |  |  |
| 71 | Игра «Быстрый лыжник». |  |  |
| 72 | Игра «Кто дальше скатится с горки». |  |  |
| 73 | Игра «Метко в цель». |  |  |
| 74 | Игра «Охотники и зайцы». |  |  |
| 75 | Приёмы закаливания. |  |  |
| 76 | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. |  |  |
| 77 | Бег на 30 метров. |  |  |
| 78 | Бег на 60 метров. |  |  |
| 79 | Прыжки и их разновидности. Прыжки в длину с разбега |  |  |
| 80 | Прыжки в длину с места. |  |  |
| 81 | Метание мешочка на дальность. |  |  |
| 82 | Метание на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную цель. |  |  |
| 83 | Прыжки со скакалкой. Игры с использованием скакалки. |  |  |
| 84 | Правила поведения на игровой площадке. Требования к одежде. |  |  |
| 85 | Прыжок в высоту. |  |  |
| 86 | Челночный бег |  |  |
| 87 | Баскетбольные упражнения. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 88 | Упражнения на удерживание равновесия предметов. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 89 | Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 90 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Игра «Бросай - поймай» . |  |  |
| 91 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Игра «Третий лишний». |  |  |
| 92 | Разновидности бросков мяча одной рукой. Игра «Пятнашки». |  |  |
| 93 | Основы правил игры в футбол. Игра «Кошки и мышки». |  |  |
| 94 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. Игра «Третий лишний». |  |  |
| 95 | Игра «Точный расчет». |  |  |
| 96 | Игра «Воробьи и вороны».  Игры: «Лисы и куры». |  |  |
| 97 | Тестирование уровня физической подготовленности учащихся. |  |  |
| 98 | Эстафета с включением элементов бега, прыжков, равновесия. |  |  |
| 99 | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. |  |  |