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

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с:

* Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями на 11.01.2015).
* «Законом об образовании в Республике Башкортостан» от 01.07.2013 г. № 696-з (с изменениями на 01.07.2015 г.).
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009г. № 373.
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ» от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
* «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов», автором - составителем которой являются В.И. Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г., и является составной частью Образовательной системы «Школа России».

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме не менее 414 ч, из них в 1 классе – по 66 часов ежегодно,а также 33 часа дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Учебный план и годовой учебно-календарный график МАОУ «Лицей № 6» предусматривает для обучения в 1 классе 33 учебных недели.

***Целью*** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач:***

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

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

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

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

На конец 1 класса обучающийся научится и получит возможность научиться:

**Личностные результаты** обучения:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**Предметные результаты обучения**:

* владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметными результатами обучения**

курса «Физическая культура» является (УУД).

***Регулятивные УУД:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
* работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
* в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

***Познавательные УУД:***

* Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
* Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
* Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
* Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
* Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

***Коммуникативные УУД:***

* Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта, комплекса ГТО.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Спортивные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол (мини-футбол)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу (мини-футболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Тематическое планирование с указанием количества часов по темам.**

|  |  |
| --- | --- |
| Количество часов на тему (раздел) | Тема (раздел) |
| 1класс |
| В процессе урока | Основы знаний о физической культуре |
| В процессе урока | Способы физкультурной деятельности |
| 12 | Гимнастика с элементами акробатики |
| 16 | Легкая атлетика |
| 14 | Лыжная подготовка |
| 24 | Подвижные игры на основе спортивных игр |
| 66 | Итого |

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕНА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД (1 класс).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Тема урока | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения урока** |
| **Легкая атлетика – 9 часов.** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы. | 1 | сентябрь |
| 2 | Урок- игра. Разновидности ходьбы. | 1 | сентябрь |
| 3 | Урок- игра. Бег 30 метров. | 1 | сентябрь |
| 4 | Урок- игра. Бег 30 метров. | 1 | сентябрь |
| 5 | Челночный бег. | 1 | сентябрь |
| 6 | Урок- игра. Обучение техники метания мяча. | 1 | сентябрь |
| 7 | Обучение техникипрыжка через скакалку. | 1 | сентябрь |
| 8 | Урок- игра. Прыжок в длину с места. | 1 | сентябрь |
| 9 | Урок- игра. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. | 1 | сентябрь |
| **Подвижные игры на основе спортивных игр - 11часов** | | | |
| 10 | ТБ по спортивным играм. Бросок мяча снизу на месте. | 1 | октябрь |  |
| 11 | Урок – игра. Бросок мяча снизу на месте. | 1 | октябрь |
| 12 | Урок – игра. Бросок мяча снизу на месте в щит.мяча. | 1 | октябрь |
| 13 | Урок – игра. Ведение мяча на месте. | 1 | октябрь |
| 14 | Урок – игра. Ловля и передача мяча на месте. | 1 | октябрь |
| 15 | Урок – игра «Бросай – поймай». | 1 | октябрь |
| 16 | Урок – игра «Перетягивание в парах». | 1 | октябрь |
| 17 | Урок – игра «Ловкие ребята». | 1 | октябрь |
| 18 | Урок – игра « Бой петухов». | 1 | ноябрь |
| 19 | Урок – игра «Попрыгунчики». | 1 | ноябрь |  |
| 20 | Урок – игра «Тяни в круг». | 1 | ноябрь |
| Гимнастика -12 часов | | | |
| 21 | ТБ по гимнастике. Строевые упражнения. | 1 | ноябрь |
| 22 | Строевые упражнения в движении. | 1 | ноябрь |
| 23 | Обучение кувырка вперёд. | 1 | ноябрь |
| 24 | Ходьба по гимнастической скамейки. | 1 | декабрь |
| 25 | ОРУ с обручем. | 1 | декабрь |
| 26 | ОРУ со скакалкой. | 1 | декабрь |
| 27 | ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | декабрь |
| 28 | Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 | декабрь |
| 29 | Равновесие на одной ноге. | 1 | декабрь |
| 30 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | декабрь |
| 31 | Обучение кувырка назад. | 1 | декабрь |
| 32 | Упражнения на бревне. | 1 | декабрь |
| **Лыжная подготовка - 14 часов.** | | | |
| 33 | ТБ по лыжной подготовке. Одежда лыжника. | 1 | январь |
| 34 | Строевые упражнения на лыжах. | 1 | январь |
| 35 | Передвижение на лыжах (основная стойка). | 1 | январь |
| 36 | Передвижение на лыжах (ступающий шаг). | 1 | январь |
| 37 | Передвижение на лыжах (скользящий шаг). | 1 | январь |
| 38 | Повороты переступанием на месте. | 1 | февраль |
| 39 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, игра «На буксире». | 1 | февраль |
| 40 | Попеременно двухшажный ход. | 1 | февраль |
| 41 | Обучение подъёма «лесенкой» | 1 | февраль |
| 42 | Обучение спуска с горки. | 1 | февраль |
| 43 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | февраль |
| 44 | Эстафеты без палок с этапом до 50 м. | 1 | март |
| 45 | Эстафеты по кругу с этапом до 100 метров. | 1 | март |
| 46 | Ходьба на лыжах до 500 м. | 1 | март |
| **Подвижные игры - 13 часов** | | | |
| 47 | Урок- игра «Волк во рву». | 1 | март |
| 48 | Урок- игра «Капитаны». | 1 | март |
| 49 | Урок- игра «Попрыгунчики». | 1 | март |
| 50 | Урок- игра «Зайцы в огороде». | 1 | март |
| 51 | Урок- игра «Удочка». | 1 | март |
| 52 | Урок- игра «Воробушки». | 1 | апрель |
| 53 | Урок- игра «Перестрелка». | 1 | апрель |
| 54 | Урок- игра «Вышибалы». | 1 | апрель |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 55 | Урок- игра «Бросай и поймай». | 1 | апрель |
| 56 | Урок- игра «Мяч соседу». | 1 | апрель |
| 57 | Урок- игра «Передал-садись». | 1 | апрель |
| 58 | Урок- игра «Охотники и утки». | 1 | апрель |
| 59 | Урок- игра «Мяч в обруч». | 1 | апрель |
| **Легкая атлетика - 7 часов.** | | | |
| 60 | Урок- игра. Разновидности ходьбы. | 1 | май |
| 61 | Урок- игра. Бег 30 метров. | 1 | май |
| 62 | Урок- игра. Метание малого мяча в цель. | 1 | май |
| 63 | Урок- игра. Прыжок в длину с места. | 1 | май |
| 64 | Веселые старты. | 1 | май |
| 65 | Эстафеты. | 1 | май |
| 66 | Подведение итогов. | 1 | май |

**5. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕС-**

**КОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010

3. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г;

4. Методические рекомендации о внедрении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312

5. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.

6. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

7. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

8. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фитотерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.

9. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.

10. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.

11. <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.

12. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».**7.**

13.<http://www.magweb.ru>.

14.<http://www.74m.ru>.

|  |
| --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** |
| **Книгопечатная продукция** |
| В.И. Лях, А.А. Зданевич, Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.  **Учебник.**  В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений |
| **Печатные пособия** |
| Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.  Плакаты методические.  Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения. |
| **Компьютерные и информационно - коммуникативные средства** |
| Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях).  Аудиозаписи. |
| **Технические средства** |
| Телевизор с универсальной приставкой.  DVD-плеер с набором дисков.  Радиомикрофон.  Мультимедийный компьютер, проектор, экран.  Принтер, сканер, копировальный аппарат. |
| **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ**  **ОБОРУДОВАНИЕ** |
| Стенка гимнастическая  Бревно гимнастическое  Козел гимнастический  Перекладина гимнастическая  Канат для лазания  Мост гимнастический  Скамейка гимнастическая  Гантели  Коврик гимнастический  Маты гимнастические  Мячи набивные  Скакалка гимнастическая  Палка гимнастическая  Обруч гимнастический  Планка для прыжков в высоту  Дорожка разметочная для прыжков в длину с места  Аптечка медицинская |