**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 гимнастическаяБревно гимнастическоеКозел гимнастическийПерекладина гимнастическаяКанат для лазанияМост гимнастический Скамейка гимнастическаяГантелиКоврик гимнастическийМаты гимнастическиеМячи набивныеСкакалка гимнастическаяПалка гимнастическаяОбруч гимнастическийПланка для прыжков в высотуДорожка разметочная для прыжков в длину с местаАптечка медицинская |