****

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Новодмитриевская начальная школа»

Рассмотрено и рекомендовано Утверждаю

На ШМО учителей начальных классов Директор школы \_\_\_\_\_

Протокол № 1 от 28.08. 2019 г. Л.А.Иевлева Руководитель ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ № 71 от 29.08. 2019 г.

 Сальникова Т.Н.

Рабочая программа

по физической культуре для 1 класса.

Срок реализации 2019-2020 уч.год.

Уровень общего образования : начальное общее

Количество часов в неделю-3 ч.,количество часов за год -99ч.

Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа 1-4классы.

Учебно-методический комплект «Планета Знаний».

Учитель первой квалификационной категории Сальникова Т.Н.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета.**

 Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

 Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

 Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* 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.

 В области нравственной культуры:

* 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;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

 В области трудовой культуры:

* 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.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* 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.

 В области физической культуры:

* 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.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

 В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

 В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

 В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

 В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

 В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

 В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

 В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

 В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**2. Содержание учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика*.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам*.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика*.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

**Лыжные гонки*.*** Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

**Баскетбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

**Футбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости.

**3.Тематическое планирование в 1 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата по плану** | **Дата фактическая** |
|  | **Знания физической культуры (1 час)** |
| **1** | Урок-экскурсия, интегрированный с математикой. Физическая культура-страна здоровья. | 1 | 03.09 |  |
|  | **Способы физической деятельности (2 часа)** |
| **2** | Урок-игра, интегрированный с окружающим миром. Игры на свежем воздухе | 1 | 04.09 |  |
| **3** | Урок-игра, интегрированный с математикой. Режим дня и личная гигиена человека | 1 | 06.09 |  |
|  | **Физическое совершенствование (16 часов)** |
| **4** | Урок-сказка, интегрированный с математикой. Техника высокого старта. Бег 30 м | 1 | 10.09 |  |
| **5** | Урок-экскурсия, интегрированный с окружающим миром. Челночный бег 3\*10 м | 1 | 12.09 |  |
| **6** | Урок-сказка, интегрированный с математикой. Тестирование челночного бега 3\*10 м | 1 | 13.09 |  |
| **7** | Урок-соревнование, интегрированный с математикой. Техника метания мяча на дальность | 1 | 17.09 |  |
| **8** | Урок-экскурсия, интегрированный с окружающим миром. Прыжки и их разновидности | 1 | 19.09 |  |
| **9** | Урок-путешествие, интегрированный с математикой. Прыжки и их разновидности | 1 | 20.09 |  |
| **10** | Урок-игра, интегрированный с математикой. Броски малого мяча в горизонтальную цель | 1 | 24.09 |  |
| **11** | Урок-экскурсия, интегрированный с окружающим миром. Броски малого мяча в горизонтальную цель | 1 | 26.09 |  |
| **12** | Урок-соревнование, интегрированный с математикой. Комплекс ОРУ направленный на развитие координации движений | 1 | 27.08 |  |
| **13** | Урок-соревнование, интегрированный с математикой. Комплекс ОРУ направленный на развитие координации движений | 1 | 01.10 |  |
| **14** | Урок-путешествие, интегрированный с окружающим миром. Прыжок в длину с места. | 1 | 03.10 |  |
| **15** | Урок-путешествие, интегрированный с математикой. Прыжок в длину с места. | 1 | 04.10 |  |
| **16** | Урок-игра, интегрированный с математикой. Наклона вперед из положения стоя | 1 | 08.10 |  |
| **17** | Урок-соревнование, интегрированный с окружающим миром. Наклон вперед из положения стоя | 1 | 10.10 |  |
| **18** | Урок-игра, интегрированный с математикой. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. | 1 | 11.10 |  |
| **19** | Урок-игра, интегрированный с математикой. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Урок изучение нового материала | 1 | 15.10 |  |
|  | **Подвижные игры (5 часов)** |
| **20** | Урок-экскурсия, интегрированный с окружающим миром. Подвижная игра со скакалкой. | 1 | 17.10 |  |
| **21** | Урок-сказка, интегрированный с математикой. Подвижные игры с мячом.  | 1 | 18.10 |  |
| **22** | Урок-соревнование, интегрированный с математикой. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами | 1 | 22.10 |  |
| **23** | Урок-игра, интегрированный с окружающим миром. Броски и ловля мяча в парах. | 1 | 24.10 |  |
| **24** | Урок-соревнование, интегрированный с математикой. Броски и ловля мяча в парах. | 1 | 25.10 |  |
|  | **Знания физической культуры (1 час)** |
| **26** | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укрепления здоровья человека. | 1 | 05.11 |  |
|  | **Способы физической деятельности (2 часа)** |
| **27** | Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения. | 1 | 07.11 |  |
| **28** | Физкультминутки, их значение в жизни человека | 1 | 08.11 |  |
|  | **Гимнастика (13 часов)** |
| **29-30** | Акробатические упражнения. Висы. | 2 | 12.1114.11 |  |
| **31-32** | Лазание и перелезание на гимнастической стенке | 2 | 15.11 19.11 |  |
| **33-34** | Акробатические упражнения. Кувырки | 2 | 21.11 22.11 |  |
| **35** | Преодоление полосыпрепятствий | 1 | 26.11 |  |
| **36-37** | Акробатические упражнения. Стойки | 2 | 28.11 29.11 |  |
| **38** | Вращение обруча | 1 | 03.12 |  |
| **39** | Лазание по канату | 1 | 05.12 |  |
| **40-41** | Упражнения со скакалкой | 2 | 06.12 10.12 |  |
|  | **Подвижные игры (8 часов)** |
| **42-43** | Русские народные подвижные игры | 2 | 12.12 13.12 |  |
| **44-45** | Подвижные игры с элементами акробатики. | 2 | 17.12 19.12 |  |
| **46-47** | Подвижные игры разных народов. | 2 | 20.12 24.12 |  |
| **48-49** | Игровые упражнения | 2 | 26.12 27.12 |  |
|  | **Лыжная подготовка (18 часов)** |
| **50** | ТБ по лыжной подготовке. Организующие команды и приёмы. | 1 | 14.01 |  |
| **51-52** | Передвижение на лыжах ступающим шагом. | 2 | 16.01 17.01 |  |
| **53** | Закрепление передвижение на лыжах ступающим шагом. | 1 | 21.01 |  |
| **54-55** | Техника поворота переступанием на месте | 2 | 23.01 24.01 |  |
| **56-57** | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок | 2 | 28.01 30.01 |  |
| **58** | Закрепление техники передвижения на лыжах скользящим шагом без палок. | 1 | 31.02 |  |
| **59** | Техника спуска в основной стойке на лыжах | 1 | 04.02  |  |
| **60-61** | Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок. | 2 | 06.02 07.02 |  |
| **62** | Техника торможения падением на лыжах. | 1 | 11.02 |  |
| **63** | Техника ступающего шага с палками на лыжах. | 1 | 13.02 |  |
| **64** | Техника скользящего шага с палками на лыжах | 1 | 14.02 |  |
| **65** | Техника торможения палками на лыжах. | 1 | 25.02 |  |
| **66** | Движение змейкой на лыжах с палками | 1 | 27.02 |  |
| **67** | Соревнование «Лыжные гонки» | 1 | 28.02 |  |
|  | **Подвижные игры (9 часов)** |
| **68-69** | Бадминтон. Знакомство с видом спорта.  | 2 | 04.0306.03 |  |
| **70-71** | Основные стойки и перемещения в бадминтоне. | 2 | 07.03 11.03 |  |
| **72-73** | Способы перемещения. Подача. Виды подачи | 2 | 13.03 14.03 |  |
| **74-75** | Подачи и удары. Далёкий удар | 2 | 18.03 20.03 |  |
| **76** | Правила одиночной и парной игры. Игра в бадминтон.  | 1 | 21.03  |  |
|  | **Знания о физической культуре (1 час)** |
| **77** | Режим дня и личная гигиена человека | 1 | 01.04 |  |
|  | **Легкая Атлетика (9 часов)** |
| **78** | Ходьба и развитие координационных способностей.  | 1 | 03.03 |  |
| **79** | Освоение навыков прыжков. Развитие скоростных способностей. | 1 | 04.03 |  |
| **80** | Прыжки в длину с места, развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 08.04 |  |
| **81** | Овладение навыков метания малого мяча в цель. | 1 | 10.04 |  |
| **82** | Освоение навыков бега и развитие выносливости.  | 1 | 11.04 |  |
| **83** | Совершенствование бега, развитие координационных способностей. | 1 | 15.04 |  |
| **84** | Тестирование в челночном беге 3 х 10 м. | 1 | 17.04 |  |
| **85** | Метание мяча на дальность. | 1 | 18.04 |  |
| **86** | Легкоатлетическая эстафета. | 1 | 22.04 |  |
|  | **Гимнастика ( 7 часов)** |
| **87-88** | Упражнения со скакалкой. Прыжки. | 2 | 24.0425.04 |  |
| **89** | Вращение обруча. Техника отжимания. | 1 | 29.04 |  |
| **90-91** | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. | 2 | 02.0506.05 |  |
| **92** | Лазание и перелезание на гимнастической стенке | 1 | 08.05 |  |
| **93** | Преодоление полосы препятствий. | 1 | 13.05 |  |
|  | **Подвижные игры (6 часов)** |
| **94-95** | Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика». | 2 | 15.05 16.05 |  |
| **96-97** | Подвижные игры. | 2 | 20.0522.05 |  |
| **98-99** | Подвижные игры на материале раздела «Лёгкая атлетика». | 2 | 23.0527.05 |  |