**С О Д Е Р Ж А Н И Е**

1. Введение
2. Пояснительная записка
3. Календарно-тематическое планирование
4. Материально-техническое обеспечение

**В В Е Д Е Н И Е**

Класс: 1 а

Учитель: Догадина ирина Анатолиевна

Количество часов: всего 99 часов, в неделю - 3 часа

Промежуточная аттестация проводится в виде зачетов.

Планирование составлено на основе Общей образовательной программы начального общего образования МБОУ «ЗСОШ№6» Заинского муниципального района, авторской программы «Физическая культура» Петровой Т.В. (Образовательная система «Начальная школа XXI века»), утвержденной МО РФ, в соответствии с требованиями ФГОС НОО второго поколения (2009г), письма МОиН РТ от 23.06. 2012 г. № 7699/12 «Об учебных планах для I- IX классов школ Республики Татарстан, реализующих основные образовательные программы начального общего образования и основного общего образования в соответствии с ФГОС общего образования»; приказа МОиН РТ от 09.07.2012 г. № 4165/12 «Об утверждении базисного и примерных учебных планов для образовательных учреждений Республики Татарстан, реализующих программы начального общего и основного общего образования» и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту, в соответствии с Указом Президента Российской Федерации В. В. Путина от 24 марта 2014 года №172 с 1 сентября в Российской Федерации вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»; в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 июля 2014 года №574/1 «Об утверждении списка субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Рабочая программа адаптирована под базисный учебный план, учебно-методический комплект, поэтому проводилась коррекция авторской программы

Учебник:Физическая культура. 1-2 классы Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Издательство:Москва, «Вентана-Граф» 2012 г.

Методическая литература: Петрова Т.В. и др. Методическое пособие «Физическая культура», Москва, «Вентана Граф», 2012 г.

**Пояснительная записка**

**Цели и задачи курса**

***Общая цель обучения*** учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются ***задачи учебного предмета****:*

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

**Общая характеристика курса**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

**Принципы, лежащие в основе построения программы:**

1) *личностно-ориентированные*: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

2) *культурно-ориентированные*: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;

3) *деятельностно-ориентированные*: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.

Программа учебного предмета «Физическая культура» **—** это комплекс по формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию младшего школьника, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе вносит вклад в социально-личностное развитие ребёнка. В процессе обучения формируется устойчивая система представлений об окружающем мире, о социальных и межличностных отношениях, нравственно-этических нормах. Это, в свою очередь, способствует формированию навыков самооценки младших школьников. Особенностью содержания программы по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе является не только ответ на вопрос, что ученик должен знать и уметь, но и формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

**Содержание курса**

*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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физиче­ских качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной 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 наблюдения за физическим развитием и физической подготовлен­ностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и способы физкультурной деятельно­сти. Знания о физической культуре, 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. 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.

*Акробатические комбинации,* например: 1) гимнастический мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация,* например: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла.

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

*Легкая атлетика. 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.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

*Плавание. Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; уп­ражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнение на согласование работы рук и ног; проплывание учебных дистанций произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры

*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.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; под­вижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на ма­териале волейбола.

**Структура курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Лёгкая атлетика | 14 часа |
| 2 | Кроссовая подготовка | 20 час |
| 3 | Лыжная подготовка | 9 часов |
| 4 | Гимнастика | 14 часов |
| 5 | Подвижные игры | 34 часов |
| 6 | Командные подвижные игры на основе баскетбола | 6 часов |
| 7 | Плавание | 2 часа |
|  | Всего: | 99 часов |

**Планируемые результаты усвоения учебного курса**

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

*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 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 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** 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 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 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 дейс твий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**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 результатымогут 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 взаимодейс твия 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 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 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.

В конце обучения в **первом классе** обучающиеся **научатся**:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в

игровой и соревновательной деятельности.

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

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

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры;

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;

- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;

- 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.

В конце обучения в **первом классе** обучающиеся **будут иметь возможность научиться**:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- 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 ситуациях и условиях;

-показывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

знать:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и вы­полнении;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержании достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.