**Рабочая программа по предмету**

**физическая культура в 1 классе**

УМК «Школа 2100»

96 часов (из расчета 3 часа в неделю)

**Рабочая программа по физической культуре в 1 классе**

**Цель курса:**

*Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих целей:*

* 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, её 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.

**Ключевые компетенции:** коммуникативная, рефлексивная, ценностно-ориентированная, компетенция личностного саморазвития.

**Базовые компетенции:** знания и умения, предусмотренные Стандартом начального общего образования по окружающему миру и требованиям к уровню подготовки оканчивающих начальную школу в результате изучения окружающего мира.

Количество часов

в год – 96 ч; в неделю - 3 часа.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**1-ая четверть (25 часов)**

Раздел 1. Знания о физической культуре. 3 ч.

Раздел 2. Способы физической деятельности. 3 ч.

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2 ч.

Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики. 17 ч.

**2-ая четверть (24 часа)**

Раздел 5. Лёгкая атлетика. 14 ч.

Раздел 6. Подвижные и спортивные игры. 10 ч.

**3-ая четверть (27 часов)**

Раздел 7. Лыжные гонки. 12 ч.

Раздел 8. Подвижные и спортивные игры. 7 ч.

Раздел 9. Подвижные игры с элементами спорта. 8 ч.

**4-ая четверть (20 часов)**

Раздел 9. Подвижные игры с элементами спорта. 14 ч.

Раздел 10. Повторение. Соревновательные мероприятия. 6 ч.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Б.Б. Егорова, Ю.Е. Пересадина «Физическая культура» и согласуется с концепцией образовательной модели «Образовательная система Школа 2100», утверждённой МО РФ.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 96 часов в учебный год (3 часа в неделю).

Для составления программного содержания использовались следующие учебники и учебные пособия:

1. Б.Б. Егорова, Ю.Е. Пересадина «Физическая культура»: учебник для 1 класса. - М.: Баласс, 2011.

2. Б.Б. Егорова, Ю.Е. Пересадина «Физическая культура»1-й класс. Методические рекомендации для учителя. - М. : Баласс, 2011

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебнике «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога.

Учебник «Физическая культура» нацелен на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действ

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся первого года обучения**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* 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.
* **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
* 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; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМЕТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 1 КЛАССЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **кол-во часов** | **дата проведения** | | **основные понятия и термины** | **повторение изученного** | **самостоят.**  **практич.**  **деят. уч-ся** |
| **план.** | **факт.** |
|
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  31  32  33  34  35  36  37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55  56  57  58  59  60  61  62  63  64  65  66  66  67  68  69  70  71  72  73  74  75  76  77  78  79  80  81  82  83  84  85  86  87  88  89  90  91  92  93  94  95  96 | ***1 –ая четверть ( 25 ч.)***  ***Знания о физической культуре (3 ч.)***  Физическая культура.  Из истории физической культуры.  Физические упражнения.  ***Способы физкультурной деятельности (3 ч.)***  Самостоятельные занятия.  Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.  Самостоятельные игры и развлечения.  ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)***  Физкультурно-оздоровительная деятельность.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. Продолжение.  ***Гимнастика с основами акробатики (17 ч.)***  Акробатика. Основная стойка. Построение в колонну по одному.  Акробатика. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка.  Акробатика. Перекаты в группировке, лёжа н6а животе.  Акробатика. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.  Акробатика. Развитие координационных способностей.  Равновесие. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево.  Равновесие. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами.  Равновесие. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.  Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.  Равновесие. Развитие координационных способностей.  Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической стенке.  Опорный прыжок, лазание. ОРУ в движении.  Опорный прыжок, лазание. Перелезание через коня.  Опорный прыжок, лазание. Эстафеты.  Опорный прыжок, лазание . Развитие скоростно – силовых способностей.  Опорный прыжок, лазание. Подвижные игры.  Обобщающий урок по теме «Гимнастика с основами акробатики».  ***2-ая четверть ( 24 ч.)***  ***Лёгкая атлетика ( 14 ч.)***  Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы.  Ходьба и бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа.  Ходьба и бег. Бег в заданном коридоре.  Ходьба и бег. Бег ( 30 м и 60 м). ОРУ.  Ходьба и бег. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.  Прыжки. Прыжок в длину с места.  Прыжки. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.  Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.  Прыжки. Эстафеты. ОРУ.  Метание мяча. Метание малого мяча в цель с 3-4 м.  Метание мяча. Метание набивного мяча из разных положений.  Метание мяча. Метание набивного мяча на дальность.  Метание мяча. ОРУ. Подвижные игры.  Метание мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.  ***Подвижные и спортивные игры ( 10 ч.)***  Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.  Подвижные игры с использованием строевых упражнений.  Подвижные игры на внимание, силу, ловкость и координацию.  Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.  Подвижные игры на прыжки и бег.  Подвижные игры на выносливость и быстроту.  Подвижные игры на материале футбола.  Подвижные игры на передвижения с мячом.  Подвижные игры на ведение мяча.  Подвижные игры на броски мяча в корзину.  ***3-ая четверть (27 ч.)***  ***Лыжные гонки ( 12 ч.)***  Лыжная подготовка. Техника безопасности.  Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами.  Лыжная подготовка. Повороты.  Лыжная подготовка. Спуски.  Лыжная подготовка. Подъёмы.  Лыжная подготовка. Торможение.  Лыжная подготовка. Развитие координационных способностей.  Лыжная подготовка. Подвижные игры.  Лыжная подготовка. Эстафеты.  Лыжная подготовка. Соревнования.  Лыжная подготовка. Прохождение на время.  Обобщающий урок по теме «Лыжная подготовка».    ***Подвижные и спортивные игры ( 7 ч.)***  Подвижные игры на материале баскетбола.  Подвижные игры на подбрасывание мяча.  Подвижные игры на подачу мяча.  Подвижные игры на приём и передачу мяча.  Подвижные игры на материале волейбола.  Подвижные игры на выносливость и быстроту.  Подвижные игры на смекалку и хитрость.  ***Подвижные игры с элементами спорта ( 8 ч.)***  Подвижные игры на основе баскетбола.  Подвижные игры на основе мини-футбола.  Подвижные игры на основе бадминтона.  Подвижные игры на основе настольного тенниса.  Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.  Подвижные игры на основе быстрого бега.  Подвижные игры на основе бега с препятствиями.  Обобщающий урок по теме «Подвижные игры»  ***4-ая четверть ( 20 ч.)***  ***Подвижные игры с элементами спорта ( 14 ч)***  Подвижная игра «Солнце, воздух, вода».  Подвижная игра «Всё наоборот».  Подвижная игра «Запрещённое движение».  Подвижная игра «Тень».  Подвижная игра «Зеркало».  Подвижная игра «Дружная семья».  Подвижная игра «Ловишки».  Подвижная игра «Ловишки с мячом».  Подвижная игра «Увёртыши».  Подвижная игра «Выше земли!»  Подвижная игра « Волк и овцы».  Подвижная игра « Перетягивание в парах».  Подвижная игра « Два Мороза».  Подвижная игра « Бой петухов».  ***Повторение. Соревновательные мероприятия (6ч.)***  Весёлые старты среди девочек.  Весёлые старты среди мальчиков.  Шашечный турнир.  Бег на скорость с препятствиями.  Прыжки в длину «Кто дальше?».  Физкультурно-оздоровительные упражнения.  Обобщающий урок по пройденному материалу за учебный год. | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |  |  | Знакомство с предметом Физическая  культура». Значимость физической  культуры в жизни человека.  Правила поведения на уроке физической  культуры. Подбор одежды, обуви и  инвентаря.  История появления физических упраж-  нений. Важность физической культуры  в развитии человечества.  Физические упражнения и их влияние  на физическое развитие человека.  Составление режима дня. Выполнение  комплексов упражнений для развития  основных физических качеств; проведе-  ние оздоровительных мероприятий в  режиме дня.  Составление таблицы с основными физи-  ологическими показателями (рост, вес,  объём груди, окружность головы и др.).  Организация и проведение подвижных  игр (на спортивных площадках и в спор-  тивных залах). Соблюдение правил в  игре.  Организация и проведение подвижных  игр (на спортивных площадках и в спор-  тивных залах). Соблюдение правил в  игре.  Комплексы физических упражнений для  утренней зарядки, физкультминуток.  Комплексы упражнений на развитие  физических качеств. Гимнастика для  глаз.  Основная стойка. Построение в колонну  по одному. Построение в шеренгу.  Построение в круг. Группировка.  Перекаты в группировке, лежа на живо-  те. Перекаты в группировке из упора  стоя на коленях. Развитие координаци-  онных способностей. Название  основных  гимнастических снарядов. Инструктаж  по ТБ. Подвижные игры.  Перестроение по звеньям, по заранее  установленным  местам. Повороты напра-  во, налево. Размыкание на вытянутые в  стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка  на носках, на гимнастической скамейке.  Стойка на носках на одной ноге на гим-  настической скамейке. Ходьба по гимна-  стической скамейке Перешагивание  через мячи.  Развитие координационных способно-  стей. Выполнение команд «Класс, шагом  марш!», «Класс, стой!». Подвижные  игры.  Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; тор-  можение. ТБ. Развитие координацион-  ных способностей. Подвижные игры.  Соревнования.  На материале гимнастики с основами  акробатики: игровые задания с исполь-  зованием строевых упражнений, упраж-  нений на внимание, силу, ловкость и  координацию.  На материале легкой атлетики: прыжки,  бег, метания и броски; упражнения на  координацию, выносливость и быстро-  ту.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  На материале спортивных игр:  Футбол – удар по неподвижному и катя-  щемуся 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; приём и передача мяча; подвиж-  ные игры на материале волейбола.  Прыжок в длину с места. Прыжок в  длину с разбега с отталкиванием одной и  приземлением на две ноги. Прыжок в  длину с места, с разбега с отталкиванием  одной и приземлением на две ноги.  Эстафеты. ОРУ. | Правила ТБ.  Олимпийские игры.  Правила ТБ.  История возникновения спорта.  Правила ТБ.  Построение.  Колонна.  Правила ТБ.  Перестроение в колонны.  Перекаты.  Страховка.  ОРУ.  Повороты.  Кувырки.  Равновесие.  Правила ТБ.  Кувырок вперёд.  Кувырок назад.  Правила ТБ.  Перестроение.  Команды.  Бег с препятствиями.  Правила игры.  Систематизация ЗУН.  Лазание.  Перелазание.  Кувырки.  Бег.  Скорость и время.  Правила ТБ.  Гимнастика.  Равновесие.  Акробатика.  Разновидности мячей.  Расстояние.  Правила ТБ.  Правила в игре.  Систематизация ЗУН.  Правила ТБ.  Кувырок вперёд.  Кувырок назад.  Прыжки в длину.  Прыжки с разбегом.  Перестроение.  Ходьба через колонну.  Мяч.  Равновесие.  Лазание.  Правила ТБ.  Правила ТБ.  Ходьба на лыжах.  Повороты.  Спуски.  Торможение.  Объезд.  Правила ТБ.  Правила в игре.  Соревнования.  Равновесие.  ОРУ.  Правила ТБ.  Метание мяча.  Прыжки.  Бег.  Кувырки.  Правила ТБ.  Систематизация ЗУН.  Разнообразие игр.  Правила основных игр.  Кувырки.  Прыжки.  Бег.  Лазание.  Перелазание.  Систематизация ЗУН.  Правила ТБ,  Правила в игре.  Равновесие.  Метание.  Бег.  Прыжки.  Кувырки.  Перестроение.  Деление на команды.  Выбор капитана.  Выбор водящего.  Штрафные очки.  Метание в цель.  Правила ТБ.  Правила ТБ.  Деление класса на команды.  Перестроение.  Бег с препятствиями.  Прыжки.  ОРУ.  Правила ТБ. |  |