**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**"ЛИЦЕЙ №36 " ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотренана заседании МО(*наименование МО*)Протокол №\_\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | Принятана педагогическом советеПротокол №\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г | Утвержденаприказом директораМАОУ Лицей №36Приказ № \_\_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура**

**(предмет)**

Количество часов в неделю 3

Количество часов в год 99

1

(Ступень, класс)

**Программу составил:**

Бажанов А.В

2015-2016уч.год

***Пояснительная записка***

***Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1*** класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования №373 от 6 октября 2009г., Основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) и на основе примерной программы Матвеев А.П. ««Физическая культура» Предметная линия учебников А.П.Матвеева А.П. -М.: «Просвещение» 2011.

***Предмет входит в предметную область*** «Физическая культура», которая изучается в 1 классах.

***Предмет*** «Физическая культура» является федеральным компонентом

***Тип программы***: базовая программа по предмету «Физическая культура»

 В соответствии с учебным планом Лицея на 2015-2016 учебный год ***рабочая программа рассчитана*** на*99*  часа в год (3 часа в неделю)

***Реализация учебной программы обеспечивается учебником****(*Физическая культура: программа 1-4 классы» (А.П Матвеева, 2001)*)*, включенным в Федеральный Перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2015-2016 учебный год, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №253 от 31 марта 2014 года.

***Cодержание рабочей программы полностью*** соответствует содержанию примерной программы учебного предмета, рекомендованной Минобрнауки России или авторской программы курса Физической культуры с указанием автора программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (Физическая культура: программа 1-4 классы» (А.П Матвеева, 2001)

***Содержание предмета***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п.  | Наименование темы, основная цель темы, содержание, диагностируемые цели | Кол-вочасов натему |
| 1 | **Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности.****Цель темы:** Рассказать обучающимся о правилах техники безопасности при работе в спортзале и спортплощадке.**Содержание темы:** Нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.**Знать, соблюдать** правила техники безопасности по лёгкой атлетике, спортивным играм, гимнастики, лыжной подготовке. | *В процессе урока* |
| 2 | **Наименование темы: Лёгкая атлетика****Основная цель темы:** Основы легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы.**Содержание темы:** Обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей.**Описывать:** технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.**Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30,60,100 метров), прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель, бегать на дистанцию 1000 м, бегать в равномерном темпе | *21* |
| 3 | ***Наименование темы: Подвижные игры(спортивные игры)***Основная цель темы:Обучение действиям в подвижных играх.Содержание темы:На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координациюдвижений.На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.Спортивные игры. 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.Подвижные игры разных народов.Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Знать: Правила игр.Уметь: Играть в подвижные игры по правилам; | 27 |
| 4 | **Наименование темы: Гимнастика.****Основная цель темы:**Изучение простейших акробатических элементов гимнастики.**Содержание темы:**Основные виды гимнастических стоеек, упоров, седов, приседов, техника перекатов, изучение фрагментов акробатических комбаниций из (3-4 элементов)Строевые упражнения.**Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые команды.**Описывать** технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.**Уметь:**выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | 21 |
| 5 | **Наименование темы: Лыжная подготовка.****Основная цель темы:**Изучение скользящего шага.**Содержание темы:** Изучение скользящего шага, классического хода, умения группироваться при падении. **Уметь:** выявлять и устранять типичные ошибки, описать технику скольжения. | 30 |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 21 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 21 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 7 |
| 5 | Лыжные гонки | 30 |
| Количество уроков в неделю | 3 |
| Количество учебных недель | 33 |
| Итого | 99 |