**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса создана на основе:

* Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
* Приказа Минобрнауки РФ от 20 августа 2008 года №241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Приказа Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего полного общего образования»;
* Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004г. №1312;
* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), Приказ Министерства образования и науки РФ № 2357 от 22.09.2011г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10. 2009г. № 373.
* Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Лях В.И., Зданевич А.А.- М.: Просвещение, 2014.
* Учебника Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. –М.: Просвещение, 2016

**Цели и задачи**

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

 Реализация данной цели связана 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, 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.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

 Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- 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.

 Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

В соответствии с Образовательной программой школы, рабочая программа рассчитана на **99 часов** в год (**3 часа** в неделю). В соответствии с годовым календарным графиком МБОУ Н-У ООШ № 14 на 2018-2019 учебный год, наличием выходных и праздничных дней в 2018 – 2019 учебном году **(8 марта 2019г., 1,2,3 мая 2019г., 9-10 мая 2019г.),** расписанием учебных занятий МБОУ Н-У ООШ № 14 в условиях пятидневной рабочей недели данная программа по физической культуре в 1 классе в 2018 – 2019 учебном году будет реализована в объёме **95** часов.

**2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Личностные результаты:**

-формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

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

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Основные содержательные линии курса**

***Знания о физической культуре***

**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 длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и 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) 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 иперелезания, 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.

***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 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.

***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

**4.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема урока** | **Количество****часов** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. (игровое занятие) | 1 | 3.09. |  |
| 2 | Строевые упражнения.(игровое занятие) | 1 | 6.09. |  |
| 3 | Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря . (игровое занятие) | 1 | 7.09. |  |
| 4 | Бег 20 м, прыжки вверх на месте(игровое занятие) | 1 | 10.09. |  |
| 5 | Прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук.(игровое занятие) | 1 | 13.09. |  |
| 6-7 | Прыжки с небольшим продвижением вперед и назад. (игровое занятие) | 2 | 14.09.17.09. |  |
| 8 | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.(игровое занятие) | 1 | 20.09. |  |
| 9-10 | Челночный бег с переносом кубиков. (игровое занятие) | 2 | 21.09.24.09. |  |
| 11 | Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. (игровое занятие) | 1 | 27.09. |  |
| 12 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | 1 | 28.09. |  |
| 13 | Повороты и прыжки с высоты. | 1 | 1.10. |  |
| 14 | Повороты (прыжком, переступанием) и прыжкис высоты. | 1 | 4.10. |  |
| 15 | Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. | 1 | 5.10. |  |
| 16 | Прыжки вверх и вниз на маты. | 1 | 8.10. |  |
| 17 | Прыжки в длину.  | 1 | 11.10. |  |
| 18 | Передача волейбольного мяча и его ловля | 1 | 12.10. |  |
| 19 | Метание мяча в горизонтальную цель. | 1 | 15.10. |  |
| 20 | Метание мяча в горизонтальную цель. | 1 | 18.10. |  |
| 21-22 | Правила метания мяча с разбега.  | 2 | 19.1022.10. |  |
| 23 | Метание мяча. | 1 | 25.10. |  |
| 24 | Упражнения с мячом большого диаметра | 1 | 26.10. |  |
| 25 | Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. | 1 | 8.11. |  |
| 26 | Прыжки со скакалкой. | 1 | 9.11 |  |
| 27 | Эстафеты с обручем, скакалкой. | 1 | 12.11. |  |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. | 1 | 15.11. |  |
| 29 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | 16.11. |  |
| 30 | Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимнастической скамейкой. | 1 | 19.11. |  |
| 31 | Совершенствование техники лазания и перелезания. | 1 | 22.11. |  |
| 32 | Переползание (подражание животным), игры  «Крокодил», «Обезьяна» | 1 | 23.11. |  |
| 33-34 |  Гимнастические упражнения. | 2 | 26.11.29.11. |  |
| 35 | Полоса препятствий. | 1 | 30.11. |  |
| 36-37 | Ходьба на носках по линии, скамейке. | 2 | 3.12.6.12. |  |
| 38-39 | Лазание по гимнастической лестнице. | 2 | 7.12.10.12. |  |
| 40 | Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты) | 1 | 13.12. |  |
| 41-42 | Кувырок в группировке. | 2 | 14.12.17.12. |  |
| 43 | Выполнение акробатических упражнений. | 1 | 20.12. |  |
| 44 | Упор и вис лежа на низком бревне. | 1 | 21.12. |  |
| 45-46 | Вис, упор и упражнения на равновесие.  | 2 | 24.12.27.12. |  |
| 47 | Наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата | 1 | 28.12. |  |
| 48-50 | Упражнения на равновесие. Прыжки в длину с места | 3 | 10.01.11.01. 14.01. |  |
| 51 | Развитие координационных способностей | 1 | 17.01. |  |
| 52-54 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.  | 3 | 18.01.21.01.24.01. |  |
| 55 | Танцевальная минутка «Если нравится тебе».  | 1 | 25.01. |  |
| 56 | Веселые старты.  | 1 | 28.01. |  |
| 57 | Подвижная игра«Дед Мороз». | 1 | 31.01. |  |
| 58 | Подвижная игра «Снежное царство».  | 1 | 1.02. |  |
| 59 | Игровые упражнения«Смелые воробышки».  | 1 | 4.02. |  |
| 60 | Подвижные игры. Метание снежка | 1 | 7.02. |  |
| 61-62 | Подвижные игры «Учимся, играя!». | 2 | 8.02.11.02. |  |
| 63 | Развитие выносливости и быстроты. | 1 | 14.02. |  |
| 64 | Метание мяча в щит.  | 1 | 15.02. |  |
| 65 | Разучивание акробатических упражнений.  | 1 | 25.02. |  |
| 66 | Упражнение с мячом. | 1 | 28.02. |  |
| 67-68 | Прием, передача и прокат малого мяча. | 2 | 1.03.4.03. |  |
| 69 | Метание и ловля мяча.  | 1 | 7.03. |  |
| 70 | Упражнения с теннисным мячом. | 1 | 11.03. |  |
| 71 | Упражнения на равновесие. | 1 | 14.03. |  |
| 72 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа. | 1 | 15.03. |  |
| 73-74 | Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях. | 2 | 18.03.21.03. |  |
| 75 | Наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата. | 1 | 22.03. |  |
| 76 | Висы на перекладине и шведской стенке. | 1 | 1.04. |  |
| 77 | Круговые эстафеты до 20 м. | 1 | 4.04. |  |
| 78-79 | Комплекс упражнений «На лугу». | 2 | 5.04.8.04. |  |
| 80 | *Подвижная игра*: «Прыгающие воробушки», | 1 | 11.04. |  |
| 81 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. | 1 | 12.04. |  |
| 82 | *Игры*: «Посадка картошки», «Вперед-назад».  | 1 | 15.04. |  |
| 83 | Строевые упражнения. Наклоны | 1 | 18.04. |  |
| 84 | Повторение строевых упражнений. Наклоны | 1 | 19.04. |  |
| 85 | Соревнования и круговые эстафеты до 20м. | 1 | 22.04. |  |
| 86 | Веселое многоборье. Метание мячей в цель. | 1 | 25.04. |  |
| 87 | Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны | 1 | 26.05. |  |
| 88-89 | Кроссовая подготовка | 2 | 29.04.6.05. |  |
| 90 | Преодоление полосы препятствий.  | 1 | 13.05. |  |
| 91 | Преодоление полосы препятствий | 1 | 16.05. |  |
| 92 | Подвижные игры. Бег 60 м. | 1 | 17.05. |  |
| 93 | Подвижные игры. Бег. | 1 | 20.05. |  |
| 94-95 | Подвижные игры. | 2 | 23.05.24.05.  |  |
| **Итого: 95 часов.** |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОПротокол заседания методического совета МБОУ Н-УООШ №14 от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_подпись Ф.И.О. Рук. МС | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР МБОУ Н-УООШ №14\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_подпись Ф.И.О.«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |