Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Изобильненская школа имени Э.У. Чалбаша» города Алушты

Республики Крым

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено» на заседанииметодического объединенияРуководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кочубей Г.Н./протокол №\_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_\_2020  | «Согласовано»Заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Т.Н. Липкан/ «\_\_»\_\_\_\_\_\_2020 г | «Утверждаю»Директор МОУ «Изобильненская школа имени Э.У. Чалбаша»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.П. Савельева/Приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2020. |

**Рабочая программа**

по предмету «Физическая культура»

для 1 класса

на 2020-2021 учебный год

Составитель:

Муртазина Нурия Минировна

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования (1 кл.) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Примерной основной образовательной программы начального общего образования; основана на программе предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение).

***Целью***учебного предмета «Физическая культура» является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебного предмета соотносится с реше­нием следующих образовательных ***задач:***

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе из рас­чёта 3 ч в неделю (99 ч -33 недели).

**Планируемые результаты 1 класс**

**Личностными результатамиизучения курса «Физическая культура» являются:**

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

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметнымирезультатами**изучения курса «Физическая культура» являются:

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

– общение и взаимодействие со сверстниками;

– обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

– занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами**изучения курса «Физическая культура» являются:

– организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

– изложение фактов истории физической культуры;

– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

– бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

 **Содержание курса 1 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

(строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.**

**Подвижные и спортивные игры.Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).**

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**Тематическое планирование Физическая культура 1 класс (99 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Кол-во часов** |
| **1.** | **Знания о физической культуре.** | **В процессе урока** |
| **2.** | **Легкая атлетика.** | **11** |
| **3.** | **Подвижные игры.** | **20** |
| **4.** | **Гимнастика.** | **17** |
| **5.** | **Кроссовая подготовка** | **19** |
| **6.** | **Подвижные игры на основе баскетбола**  | **22** |
| **7.** | **Легкая атлетика**  | **10** |

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№урока*** | ***Тема урока*** | ***Дата проведения*** |
| ***план*** | ***факт*** |
| **1** | **Легкая атлетика 11 часов.** Ходьба и бег. Организационно-методические указания. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **2** | Ходьба и бег. Понятие « короткая дистанция» |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **3** | Ходьба и бег. Подвижная игра « Гуси лебеди» |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **4** | Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **5** | Ходьба и бег. Бег с ускорением. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| 6 | Прыжки. Разновидности прыжков. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **7** | Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде». |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **8** | Прыжки. Прыжок в длину с места.Подвижная игра «Лисы и куры». |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **9** | Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам». |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **10** | Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч». |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **11** | Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит». |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **12** | ***Подвижные игры 20 часов.***Подвижные игры. Игра «К своим флажкам» |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **13** | Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **14** | Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **15** | Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»Эстафеты. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **16** | Подвижные игры. Игра «Метко в цель» |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **17** | Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов».  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **18** | Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки»  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **19** | Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **20** | Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **21** | Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **22** | Подвижные игры. Игра «Капитаны»  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **23** | Подвижные игры. Игра «Капитаны»  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **24** | Подвижные игры. Игра «Два мороза».  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **25** | Подвижные игры. Эстафеты. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **26** | Подвижные игры. Игра«Прыгающие воробушки» |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **27** | Подвижные игры. «Зайцы в огороде».  |  |  |
| **(Вторая четверть 23 часа)** |  |  |
|  |  |
| **28** | Подвижные игры. Игра «Лисы и куры»  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **29** | Подвижные игры. Игра «Точный расчет».  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **30** | Подвижные игры. Игра «Удочка» Эстафеты. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **31** | Подвижные игры. Игра Эстафеты. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **32** | ***Гимнастика 17 часов.*** |  |  |
|  |  |
| Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты. |  |  |
| **33** | Строевые упражнения. Перекаты. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **34** | Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **35** | Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка». |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **36** | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **37** | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **38** | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **39** | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **40** | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **41** | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **42** | Строевые упражнения.Ходьба по гимнастической скамейке.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **43** | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **44** | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **45** | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **46** | Лазание по канату. Перелезание через коня. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **47** | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **48** | Перелезание через препятствия. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **49** | ***Кроссовая подготовка 19 часов.*** |  |  |
|  |  |
| Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Подвижная игра «Пятнашки». |  |  |
| **50** | Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний».  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **51** | Подвижная игра «Охотники и утки». |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **52** | Подвижная игра «Третий лишний». |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **53** | Равномерный бег. Эстафеты. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **54** | Подвижная игра «День и ночь». |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **55** | Подвижная игра «Птицы и буря». |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **56** | Подвижная игра «Пятнашки» |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **57** | Подвижная игра «Охотники и утки». |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **58** | Подвижная игра «Третий лишний». |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **59** | Равномерный бег. Эстафеты. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **60** | Равномерный бег. Эстафеты. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **61** | Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря». |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **62** | Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы». |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **63** | Равномерный бег. Эстафеты. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **64** | Равномерный бег. Подвижные игры с мячами. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **65** | Равномерный бег. Подвижные игры с мячами. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **66** | Подвижные игры со скакалкой. Понятие «здоровье». |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **67** | Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **68** | ***Подвижные игры на основе баскетбола 22 часа.*** |  |  |
|  |  |
| ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. |  |  |
| **69** | ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **70** | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **71** | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **72** | Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **73** | Передача мяча. Эстафеты с мячами.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **74** | Передача мяча. Эстафеты с мячами.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **75** | Передача мяча Эстафеты с мячами.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **76** | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **77** | Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». |  |  |
| **(Четвертая четверть 23 часа)** |  |  |
|  |  |
| **78** | Бросок мяча. Эстафеты с мячами.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **79** | Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **80** | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **81** | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **82** | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **83** | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **84** | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **85** | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **86** | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **87** | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **88** | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **89** | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **90** | ***Легкая атлетика 10 часов.*** |  |  |
|  |  |
| Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.  |  |  |
| **91** | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **92** | Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **93** | Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **94** | Прыжок в длину с места. Эстафеты. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **95** | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **96** | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **97** | Метание малого мяча в цель. Подвижные игры. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **98** | Метание набивного мяча из разных положений.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **99** | Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность.  |  |  |
|  |  |
|  |  |