Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

Руководитель МО Заместитель директора Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Риффель С.Н. по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Комарова А.Б.

Протокол №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Яковлева Е.Н. Приказ №\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. От «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**1 класс**

**(реализация ФГОС)**

**УМК «Школа России» под ред. Лях В.И.**

**на 2016 -2017 учебный год**

с.Омутинское, 2016

**Пояснительная записка**

Рабочая программа 1 вида составлена на основе рабочей программы «Физическая культура» учащихся 1-4 классов. В соответствии с требованиями ФГОС Автор: В.И. Лях. Издательство Москва «Просвещение », 2011г. В рабочей программе все темы и разделы сохранены**.**

**Общая характеристика предмета**

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физиче­скими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

***Цель обучения*** — 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.

***Задачи обучения:***

* укрепление здоровья, улучшение осанки, про­филактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и со­циальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* обучение методике движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-си-ловые, выносливость и гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 определенным 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 (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Общая характеристика курса**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Законе РФ «Об образовании»;
* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программе начального общего образования;
* приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г.№ 889.

**Учебный план**

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучаю­щихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

**В** соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального го­сударственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредмегных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов
и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* 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 психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здо­ровье как факторах успешной учебы и социализации;

• овладение умением организовывать здоровьесберегающую  жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Содержание курса**

**1 класс**

***Гимнастика с элементами акробатики****.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рас-считайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.***Легкая атлетика****.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег Зх10 м; беговую разминку; метание, как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.***Кроссовая подготовка***. Ученики научаться бегать по пересеченной местности, понимать, что такое бег на выносливость. Соблюдать технику безопасности во время длительного бега. Чередовать ходьбу и бег *(бег - 50 м, ходьба -100 м).****Подвижные игры****.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель». «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** |
| **Легкая атлетика** | **21** |
| **Кроссовая подготовка** | **11** |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **19** |
| **Лыжная подготовка** | **12** |
| **Гимнастика** | **14** |
| **Подвижные игры** | **22** |
| **Общее количество часов** | **99** |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата проведения |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99. | **Подвижные игры**Подвижные игрыПодвижные игры.Подвижные игры.Подвижные игры.Подвижные игры.Подвижные игры.Подвижные игры.Подвижные игры.Подвижные игры.Подвижные игры.Подвижные игры.Подвижные игры.**Лёгкая атлетика**Ходьба и бег.Ходьба и бег.Ходьба и бег.Ходьба и бег.Ходьба и бег.Прыжки.Прыжки.Прыжки.Бросок малого мяча.Бросок малого мяча.Бросок малого мяча.**Гимнастика** Акробатика. Строевые упражнения.Акробатика. Строевые упражнения.Акробатика. Строевые упражнения.Акробатика. Строевые упражнения.Акробатика. Строевые упражнения.Акробатика. Строевые упражнения.Равновесие. Строевые упражнения.Равновесие. Строевые упражнения.Равновесие. Строевые упражнения.Опорный прыжок, лазание.Опорный прыжок, лазание.Опорный прыжок, лазание.Опорный прыжок, лазание.Опорный прыжок, лазание.**Лыжная подготовка**Спуск в низкой стойке.Скользящий шаг.Попеременный двухшажный ход.Подъём «полуёлочкой».Попеременный двухшажный ход.Попеременный двухшажный ход.Постановка палок в одновременном двухшажном ходе.Развитие выносливости.Попеременный двухшажный ход.Одновременный двухшажный ход.Поворот переступанием при спуске.Техника выполнения спуска в основной стойке.**Подвижные игры.**Подвижные игры.Подвижные игры.Подвижные игры.Подвижные игры.Подвижные игры.Подвижные игры.Подвижные игры.Подвижные игры.Подвижные игры.Подвижные игры.**Подвижные игры на основе баскетбола.**Подвижные игры на основе баскетбола.Подвижные игры на основе баскетбола.Подвижные игры на основе баскетбола.Подвижные игры на основе баскетбола.Подвижные игры на основе баскетбола.Подвижные игры на основе баскетбола.Подвижные игры на основе баскетбола.Подвижные игры на основе баскетбола.Подвижные игры на основе баскетбола.Подвижные игры на основе баскетбола.Подвижные игры на основе баскетбола.Подвижные игры на основе баскетбола.Подвижные игры на основе баскетбола.Подвижные игры на основе баскетбола.Подвижные игры на основе баскетбола.Подвижные игры на основе баскетбола.Подвижные игры на основе баскетбола.Подвижные игры на основе баскетбола.Подвижные игры на основе баскетбола.**Кроссовая подготовка**Бег по пересечённой местности.Бег по пересечённой местности.Бег по пересечённой местности.Бег по пересечённой местности.Бег по пересечённой местности.Бег по пересечённой местности.Бег по пересечённой местности.Бег по пересечённой местности.Бег по пересечённой местности.Бег по пересечённой местности.Бег по пересечённой местности.**Лёгкая атлетика.**Ходьба и бег.Ходьба и бег.Ходьба и бег.Прыжки.Прыжки.Прыжки.Метание мяча.Метание мяча.Метание мяча.Метание мяча. | **12 часов****11 часов****14 часов****12 часов****10 часов.****19 часов.****11 часов****10 часов.** |  |