|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано:  Заместитель директора по УВР  Кипкаева В. В.  29.08. 2016 г. | Согласовано:  Руководитель ШМО  Мекаева Е. А.  Протокол № 1 от  26.08. 2016 г. | Утверждаю:  Директор МАОУ ОСОШ №1  Е.В.Казаринова  Приказ № 130-ОД  от 30.08. 2016 г. |

# Рабочая программа

**По физической культуре, 1 класс**

МАОУ Омутинская СОШ №1

99 часа

на 2016 – 2017 учебный год

**Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура».**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты следующие результаты.

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.

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 или 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.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней  зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика   
Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные подготовка   
Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом.Торможение падением.

Подвижные игры и спортивные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» [2](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_1-4kl/1.html#_ftn2); игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».  
На материале раздела «Легкая атлетика»:«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».  
На материале раздела «Лыжная подготовка»:«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урок** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **Легкая атлетика** | | **11 часов** |
| 1 | Инструктаж по ТБ.  Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Когда и как возникла ф.культура и спорт. | 1 |
| 2 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».*.* | 1 |
| 3 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Современные Олимпийские игры. | 1 |
| 4 | Ходьба и бег. Различные разновидности ходьбы, бег на 60м. | 1 |
| 5 | Что такое физическая культура  Ходьба и бег. Различные разновидности ходьбы. | 1 |
| 6 | Прыжки (ходьба с высоким подниманием бедра)» | 1 |
| 7 | Ходьба и бег. Прыжки (прыжки на одной ноге, в длину с места.) | 1 |
| 8 | Прыжки(ходьба с высоким подниманием бедра). | 1 |
| 9 | Бросок малого мяча | 1 |
| 10 | Прыжки | 1 |
| 11 | Бросок малого мяча | 1 |
| **Кроссовая подготовка** | | **11 часов** |
| 12 | Инструктаж по т/ безопасности. Бег по пересечен­ной местности | 1 |
| 13 | Бросок малого мяча. Бег по пересечен­ной  местности | 1 |
| 14 | Бег по пересечен­ной местности | 1 |
| 15 | Бег по пересечен­ной местности | 1 |
| 16 | Бег по пересечен­ной местности(понятие «скорость бега») | 1 |
| 17 | Бег по пересечен­ной местности(понятие «скорость бега», «равномерный бег», чередование ходьбы и бег; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; игра «жмурки») | 1 |
| 18 | Бег по пересечен­ной местности(понятие «скорость бега», равномерный бег, чередование ходьбы и бега, ходьба и бег с перешагиванием через предметы, игра «пятнашки») | 1 |
| 19 | Бег по пересечен­ной(равномерный бег, чередование ходьбы ) | 1 |
| 20 | Бег по пересечен­ной  местности(равномерный бег, чередование ходьбы и бега, ходьба и бег с перешагиванием через предметы, игра «жмурки») | 1 |
| 21 | Бег по пересечен­ной местности(равномерный бег, чередование ходьбы и бега, ходьба и бег с перешагиванием через предметы, эстафеты) | 1 |
| 22 | Бег по пересечен­ной местности  (равномерный бег) | 1 |
| **Гимнастика** | | **17 часов** |
| 23 | Инструктаж по т/б*.* Спортивная одежда и *обувь.* Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 24 | Акробатика. Строевые упражнения.  Повороты направо, налево; группировка | 1 |
| 25 | Акробатика. Строевые упражнения.  Бег по пересечен­ной местности. | 1 |
| 26 | Акробатика. Строевые упражнения построение в колонну по 1 | 1 |
| 27 | Акробатика .Строевые упражнения повороты направо, налево | 1 |
| 28 | Акробатика. Строевые упражнения, перешагивание через мячи. | 1 |
| 29 | Равновесие. Строевые упражнения, повороты на 90°, ходьба по рейке гимн. скамейке | 1 |
| 30 | Равновесие. Строевые упражнения, акробатические упр. на равновесие. | 1 |
| 31 | Равновесие. Строевые упражнения. ОРУ с обручем. | 1 |
| 32 | Равновесие. Строевые упражнения.  Лазание по канату. | 1 |
| 33 | Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям | 1 |
| 34 | Равновесие. Строевые упражнения .Размыкание на вытянутые в стороны руки | 1 |
| 35 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 36 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 37 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 38 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 39 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| **Подвижные игры** | | **20 часов** |
| 40 | Инструктаж по ТБ  Подвижные игры. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза» | 1 |
| 41 | Подвижные игры «Два мороза» Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 42 | Подвижные игры. Эстафеты | 1 |
| 43 | Подвижные игры .Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 44 | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза» | 1 |
| 45 | Подвижные игры «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 46 | Подвижные игры «Зайцы в огороде» | 1 |
| 47 | Подвижные игры «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 48 | Подвижные игры «Зайцы в огороде» | 1 |
| 49 | Подвижные игры «К своим флажкам» | 1 |
| 50 | Подвижные игры. Эстафеты | 1 |
| 51 | Подвижные игры «К своим флажкам» | 1 |
| 52 | Подвижные игры «Лисы и куры». | 1 |
| 53 | Подвижные игры. Эстафеты | 1 |
| 54 | Подвижные игры «Лисы и куры». | 1 |
| 55 | Подвижные игры. Эстафеты | 1 |
| 56 | Подвижные игры «Лисы и куры». | 1 |
| 57 | Подвижные игры. Эстафеты | 1 |
| 58 | Подвижные игры «Лисы и куры». | 1 |
| 59 | Подвижные игры. Эстафеты | 1 |
| **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **19 часов** |
| 60 | Инструктаж по т/б во время подвиж.игр. Подвижные игры на основе бас­кетбола. Бросок мяча снизу на месте. | 1 |
| 61 | Подвижные игры на основе бас­кетбола. Бросок мяча снизу на месте. | 1 |
| 62 | Подвижные игры на основе бас­кетбола. Бросок мяча снизу на месте. | 1 |
| 63 | Подвижные игры на основе бас­кетбола. Игра «Бросай - поймай». | 1 |
| 64 | Подвижные игры на основе бас­кетбола. Эстафеты с мячами | 1 |
| 65 | Подвижные игры на основе бас­кетбола. Ловля мяча на месте. | 1 |
| 66 | Подвижные игры на основе бас­кетбола Передача мяча снизу на месте. | 1 |
| 67 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». | 1 |
| 68 | Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей | 1 |
| 169 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей  Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 1 |
| 70 | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей | 1 |
| 71 | Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей | 1 |
| 72 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 73 | Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | 1 |
| 74 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 75 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. | 1 |
| 76 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передала мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч | 1 |
| 77-78 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | 2 |
| **Кроссовая подготовка** | | **10 часов** |
| 79 | Инструктаж по т/б .Бег по пересеченной местности Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки | 1 |
| 80 | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | 1 |
| 81 | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. | 1 |
| 82 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». | 1 |
| 83 | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега («бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие *здоровье* | 1 |
| 84 | Чередование ходьбы, бега («бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний» | 1 |
| 85 | Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости | 1 |
| 86 | Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки |  |
| 87 | Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». | 1 |
| 88 | Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Развитие выносливости | 1 |
| **Легкая атлетика** | | **11 часов** |
| 89 | ТБ на уроках легкой атлетики Ходьба и бег . Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 |
| 90 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. | 1 |
| 91 | Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи вороны».  Эстафеты. Развитие скоростных способностей | 1 |
| 92 | Сочетание различных видов ходьбы. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных  способностей. Прыжки. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 93 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. | 1 |
| 94 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. | 1 |
| 95 | Метание мяча. Метание малого мяча в цель (2x2) с 3- 4 метров. | 1 |
| 96 | Метание малого мяча в цель (2x2) с 3- 4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч» | 1 |
| 97 | Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. | 1 |
| 98-99 | Метание набивного мяча на дальность. ОРУ Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |