

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»**

«Рассмотрено» на заседании ШМО учителей _____ _____ ФИО Протокол № ____ от «__» _____ 2019__ г.	«Согласовано» заместитель директора по УВР _____ _____ ФИО «__» _____ 2019__ г.	«Утверждено» приказ № ____ от «__» _____ 2019__ г. директор _____ _____ ФИО
--	--	--

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
1 класс**

Составители программы: Кленкова Я.В., Шушарина Е.В.

г. Краснотурьинск
2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
- Приказ Минобрнауки РФ от **31.12.2015 N 1576** "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от от 06.10.2009 № 373"
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- Приказ Минобрнауки РФ от **31.12.2015 N 1577**"О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897"
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;
- Приказ Минобрнауки РФ от **31 декабря 2015 г N 1578**«О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г №413».
- Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ «СОШ№3» г. Краснотурьинска.

Программа физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2016.
2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

– развитие координационных способностей.

На изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, всего - 99 часов.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

В связи с особенностями погодных условий в третьей четверти тема «лыжная подготовка» заменена гимнастическими упражнениями и подвижными играми.

№\№	Разделы курса	кол-во часов	. Формы организации учебного процесса	Основные виды деятельности учащихся
1	<i>Вводный инструктаж</i>	1	Программа	Усваивают основные понятия
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	предусматривает проведение	и термины в беге и объясняют их назначение.
3	Техника челночного бега.	1	традиционных уроков, урок-	Взаимодействуют со сверстниками в процессе
4	Техника челночного бега	1	зачёт.	освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
5	Тестирование челночного бега 3X10 м	1	Используется групповая, индивидуальная	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
6	Возникновение физической культуры и спорта	1	работа, работа в парах.	
7	Тестирование метания мешочка на дальность	1	Учащиеся учатся <i>сотрудничать</i>	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
8	Русская народная п/и «Горелки»	1	при выполнении заданий в паре и в группе	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений
9	Русская народная п/и «Горелки»	1	(подвижные игры);	Закрепляют в играх навыки прыжков.
10	Олимпийские игры	1	<i>контролировать</i> свою и чужую деятельность,	
11	Что такое физическая культура?	1	осуществлять	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической
12	Темп и ритм.	1	пошаговый и итоговый	
13	Подвижная игра «Мышеловка».	1		
14	Подвижная игра «Мышеловка».	1		
15	Личная гигиена	1		

	человека		контроль,	культуре.
16	Тестирование метания малого мяча на точность	1	используя разнообразные приёмы.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
17	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1	В ходе прохождения программы обучающиеся	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Описывают технику выполнения метания мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
18	Наклоны вперёд из положения стоя.	1	посещают урочные занятия, занимаются внеурочной деятельностью (кружки, секции).	Учатся правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
19	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и
20	Тестирование прыжка в длину с места.	1		
21	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа.	1		
22	Тестирование виса на время.	1		
23	Стихотворное сопровождение на уроках.	1		
24	Стихотворное сопровождение на уроках	1		
25	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	1		
26	Ловля и броски мяча в парах.	1		
27	Подвижная игра «Осада города».	1		
28	Индивидуальная	1		

	работа с мячом.				
29	Индивидуальная работа с мячом	1			
30	Школа укрощения мяча.	1			
31	Школа укрощения мяча	1			
32	Подвижная игра «Ночная охота».	1			
33	Подвижная игра «Ночная охота»	1			
34	Глаза закрывай – упражненье начинай.	1			
35	Подвижные игры.	1			
36	Подвижные игры	1			
37	Перекаты.	1			
38	Разновидности перекаатов.	1			
39	Техника выполнения кувырка вперёд.	1			
40	Техника выполнения кувырка вперёд	1			
41	Кувырок вперед	1			
42	Стойка на лопатках, «мост».	1			
43	Стой-ка на лопатках, «мост» (совершенствование)	1			
44	Стой-ка на голове.	1			
45	Лазанье по гимнастической стенке.	1			
46	Перелезание на гимнастической	1			

устраняют характерные ошибки в процессе освоения. **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений. **Применяют** беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. **Выбирают** индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Раскрывают понятия: *скорость бега, дистанция, здоровье*. **Определяют** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определяют** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. **Учатся** бегать в равномерном темпе до 10 минут **Называют** правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. **Проявляют** смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач,

	стенке.			<p>возникающих в процессе игры.</p> <p>Моделируют игровые ситуации.</p> <p>Учатся регулировать эмоциями в процессе игровой деятельности, управлять ими.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p> <p>Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.</p> <p>Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют</p>
47	Висы на перекладине.	1		
48	Круговая тренировка.	1		
49	Прыжки со скакалкой.	1		
50	Прыжки в скакалку.	1		
51	Круговая тренировка.	1		
52	Вис углом и вис согнувшись на перекладине	1		
53	Вис прогнувшись на перекладине	1		
54	Переворот назад и вперед	1		
55	Вращение обруча.			
56	Обруч — учимся им управлять.	1	<p>социологические основы деятельности). Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.</p> <p>Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют</p>	
57	Круговая тренировка.	1		
58	Круговая тренировка	1		
59	Лазанье по гим. скамейке	1		
60	Подвижная игра «Белочка - защитница»	1		
61	Прохождение полосы препятствий.	1		
62	Прохождение усложненной полосы препятствий	1		
63	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1		
64	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
65	Прыжок в высоту спиной вперед	1		
66	Прыжки в высоту.	1		
67	Броски и ловля мяча в парах.	1	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют</p>	
68	Броски и ловля мяча в парах	1		

69	Броски и ловля мяча в парах	1	<p>их назначение.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выполняют самостоятельно</p>
70	Ведение мяча.	1	
71	Ведение мяча в движении	1	
72	Ведение мяча в движении	1	
73	Эстафеты с мячом.	1	
74	Подвижные игры с мячом.	1	
75	Подвижные игры	1	
76	Броски мяча через волейбольную сетку	1	
77	Точность бросков мяча в цель	1	
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	
80	Бросок набивного мяча от груди	1	
81	Бросок набивного мяча снизу.	1	
82	Подвижная игра «Точно в цель»	1	
83	Тестирование виса на время	1	
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
85	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	
87	Тестирование подъема туловища за 30 с	1	
88	Техника метания на точность.	1	
89	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	

90	Подвижные игры для зала	1		<p>упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.</p> <p>Объяснять пользу подвижных игр.</p> <p>Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p>Распределяться на команды с помощью считалочек.</p>
91	Беговые упражнения	1		
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1		
93	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1		
94	Тестирование метания мешочка на дальность.	1		
95	Командная подвижная игра «Хвостики»	1		
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1		

Календарно-тематическое планирование

1	<i>Вводный инструктаж</i>
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
3	Техника челночного бега.
4	Техника челночного бега
5	Тестирование челночного бега 3X10 м
6	Возникновение физической культуры и спорта
7	Тестирование метания мешочка на дальность
8	Русская народная п/и «Горелки»
9	Русская народная п/и «Горелки»
10	Олимпийские игры
11	Что такое физическая культура?
12	Темп и ритм.
13	Подвижная игра «Мышеловка».
14	Подвижная игра «Мышеловка».
15	Личная гигиена человека
16	Тестирование метания малого мяча на точность
17	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.
18	Наклоны вперёд из положения стоя.
19	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.
20	Тестирование прыжка в длину с места.
21	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа.
22	Тестирование виса на время.
23	Стихотворное сопровождение на уроках.
24	Стихотворное сопровождение на уроках
25	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.

26	Ловля и броски мяча в парах.
27	Подвижная игра «Осада города».
28	Индивидуальная работа с мячом.
29	Индивидуальная работа с мячом
30	Школа укрощения мяча.
31	Школа укрощения мяча
32	Подвижная игра «Ночная охота».
33	Подвижная игра «Ночная охота»
34	Глаза закрывай – упражненье начинай.
35	Подвижные игры.
36	Подвижные игры
37	Перекаты.
38	Разновидности перекаатов.
39	Техника выполнения кувырка вперёд.
40	Техника выполнения кувырка вперёд
41	Кувырок вперед
42	Стойка на лопатках, «мост».
43	Стой-ка на лопатках, «мост» (совершенствование)
44	Стой-ка на голове.
45	Лазанье по гим-настичес-кой стенке.
46	Перелеза ние на гимнастической стенке.
47	Висы на перекладине.
48	Круговая тренировка.
49	Прыжки со скакалкой.
50	Прыжки в скакалку.
51	Круговая тренировка.

52	Вис углом и вис согнувшись на перекладине
53	Вис прогнувшись на перекладине
54	Переворот назад и вперед
55	Вращение обруча.
56	Обруч — учимся им управлять.
57	Круговая тренировка.
58	Круговая тренировка
59	Лазанье по гим. скамейке
60	Подвижная игра «Белочка - защитница»
61	Прохождение полосы препятствий.
62	Прохождение усложненной полосы препятствий
63	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.
64	Прыжок в высоту с прямого разбега
65	Прыжок в высоту спиной вперед
66	Прыжки в высоту.
67	Броски и ловля мяча в парах.
68	Броски и ловля мяча в парах
69	Броски и ловля мяча в парах
70	Ведение мяча.
71	Ведение мяча в движении
72	Ведение мяча в движении
73	Эстафеты с мячом.
74	Подвижные игры с мячом.
75	Подвижные игры
76	Броски мяча через волейбольную сетку
77	Точность бросков мяча в цель

78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
80	Бросок набивного мяча от груди
81	Бросок набивного мяча снизу.
82	Подвижная игра «Точно в цель»
83	Тестирование виса на время
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя
85	Тестирование прыжка в длину с места.
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине
87	Тестирование подъема туловища за 30 с
88	Техника метания на точность.
89	Тестирование метания малого мяча на точность.
90	Подвижные игры для зала
91	Беговые упражнения
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
93	Тестирование челночного бега 3 x 10 м
94	Тестирование метания мешочка на дальность.
95	Командная подвижная игра «Хвостики»
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»