**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КСТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ГИМНАЗИЯ № 4»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  29.08.2016 протокол № 1 |  | Утверждена  приказом директора школы  от 31.08.2016г. №175 |

**Рабочая программа**

по физической культуре для 1 класса

на 2016 – 2017 учебный год

УМК «Планета знаний»

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова «Физическая культура 1 класс». Учебник. – ООО «Издательство Астрель», 2013

**Авторы-составители: Орехова Н.И,**

**учитель начальных классов**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 1 КЛАССЕ**

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

• положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получат возможность для формирования:

• познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

• понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

• мотивации к выполнению закаливающих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся *научатся:*

• выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

• рассказывать об истории возникновения физической культуры;

• различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;

• понимать значение физических упражнений для здоровья человека;

• называть основные способы передвижений человека;

• рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;

• определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;

• называть основные физические качества человека;

• определять подвижные и спортивные игры;

• выполнять строевые упражнения;

• выполнять различные виды ходьбы;

• выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;

• прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;

• метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;

• выполнять перекаты в группировке;

• лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

• перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

• выполнять танцевальные шаги;

• передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;

• играть в подвижные игры;

• выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность *научиться:*

• рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;

• определять причины, которые приводят к плохой осанке;

• рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;

• различать подвижные и спортивные игры;

• самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

• выполнять упражнения для формирования правильной осанки;

• играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

*Регулятивные*

Учащиеся научатся:

• адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

• следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;

• вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

• понимать цель выполняемых действий;

• адекватно оценивать правильность выполнения задания;

• самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

• использовать национальные игры во время прогулок.

*Познавательные*

Учащиеся научатся:

• «читать» условные знаки, данные в учебнике;

• находить нужную информацию в словаре учебника;

• различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;

• определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получат возможность научиться:

• осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

• различать, группировать подвижные и спортивные игры;

• характеризовать основные физические качества;

• группировать народные игры по национальной принадлежности;

• устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

• отвечать на вопросы и задавать вопросы;

• выслушивать друг друга;

• рассказывать об истории возникновения физической

культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получат возможность научиться:

• рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;

• рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;

• высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

• договариваться и приходить к общему решению, работая

в паре.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 КЛАСС** (99 ч)

**Основы знаний о физической культуре (9ч)**

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организующие команды и приёмы: cтроевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!».

**Лёгкая атлетика (24ч)**

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

**Гимнастика с основами акробатики (21ч)**

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке,

одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка (22 ч)**

Организующие команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

**Подвижные игры ( 23 ч)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п |  | **Кол-во ч.** | **УУД** | **Планируемые результаты** |
|
|  | **Лёгкая атлетика и подвижные игры** | | | |
| 1 | Влияние физической  культуры на здоровье  и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках. | 1 | - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.  -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. | * получит первоначальные 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 организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); * составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки*;* |
| 2 | Основные способы передвижений человека | 1 |
| 3 | История возникновения физической культуры. | 1 |
| 4 | Предупреждение  травматизма на занятиях физической  культурой. | 1 |
| 5 | Построение в шеренгу и колону | 1 |
| 6 | Строевые команды | 1 |
| 7 | Бег и его разновидности. | 1 |
| 8 | Эстафетный бег. | 1 |
| 9-10 | Прыжки и их связь  с беговыми упражнениями. | 2 |
| 11 | Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд. | 1 |
| 12-13 | Прыжок в длину  с места. | 2 |
| 14 | Челночный бег  3х10 м. | 1 |
| 15 | Преодоление полосы  препятствий. | 1 |
| 16 | Метание — одно из  древних физических  упражнений | 1 |
| 17-18 | Метание в вертикальную цель. | 2 |
| 19-20 | Лёгкая атлетика —  королева спорта | 2 |
| 21 | Метание в горизонтальную цель. | 1 |
| 22 | Как устроен человек. | 1 |
| 23 | Броски набивного  мяча (0,5 кг). | 1 |
| 24-25 | Прыжки через качающуюся скакалку | 2 |
| 26 | Преодоление препятствий. | 1 |
| 27-28 | Подвижные игры. | 2 |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | | |
| 29 | История развития  гимнастики | 1 | - мотивационная основа на занятия гимнастикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.  -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);  - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.  - уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. | - приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;  - развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.  **Ученик научится:**   * способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; * терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений; * правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений; * соблюдать технику безопасности при выполнении заданий. |
| 30 | Осанка человека. | 1 |
| 31 | Положение «группировка». | 1 |
| 32 | Утренняя  гимнастика. | 1 |
| 33-34 | Перекаты в «группировке». | 2 |
| 35 | Физкультурные  минутки. | 1 |
| 36 | Лазанье по наклонной скамейке, стоя на  коленях. | 1 |
| 37 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре  присев. | 1 |
| 38 | Лазанье по гимнастической стенке. | 1 |
| 39 | Режим дня школьника. | 1 |
| 40 | Преодоление препятствий. | 1 |
| 41-42 | Перелезание через  горку матов. | 2 |
| 43 | Вис лёжа на низкой  перекладине. | 1 |
| 44 | Как правильно ухаживать за своим телом. | 1 |
| 45 | Полоса препятствий | 1 |
| 46 | Спортивные виды  гимнастики. | 2 |
| **Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе** | | | | |
| 47 | История возникновения лыж. | 1 | - мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.  -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  *- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.  - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;  - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.  - уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении. | - приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятия лыжной подготовкой;  - развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни,  наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.  Ученик научится**:**   * способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах; * выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах; * терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; * способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях * правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; * технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях. |
| 48 | Как приготовиться  к урокам на лыжах. | 1 |
| 49 | Основные способы  передвижения на лыжах | 1 |
| 50-51 | Передвижение скользящим шагом. | 2 |
| 52-53 | Повороты переступанием вокруг пяток. | 2 |
| 54-55 | Передвижение скользящим шагом с палками. | 2 |
| 56-57 | Подъём в уклон. | 2 |
| 58 | Основная стойка  лыжника. | 1 |
| 59-60 | Спуск с пологого  склона. | 2 |
| 61-62 | Поворот переступание вокруг носков  лыж. | 2 |
| 63 | Торможение палками. | 1 |
| 64 | Торможение падением. | 1 |
| 65-66 | Совершенствование  изученных способов  передвижения на лыжах. | 2 |
| 67-68 | Совершенствование  спусков и подъёмов. | 2 |
| 69 | Эстафеты и подвижные игры на лыжах  и санках. | 1 |
| **Лёгкая атлетика и подвижные игры** | | | | |
| 70 | Закаливание организма. | 1 | - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.  -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.  **\*\*\*Проверить умение самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.** | - приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;  - развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.  **Ученик научится:**   * способам и особенностям движений и передвижений человека; * выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; * контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при способам простейшего выполнении легкоатлетических упражнений; * правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; * технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.   **\*\*\*Самостоятельно составляют и выполняют комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.** |
| 71-72 | Бег из различных исходных положений. | 2 |
| 73 | Прыжок в высоту с  места толчком двух  ног. | 1 |
| 74 | Прыжок в высоту с  места толчком одной  ноги. | 1 |
| 75 | Прыжки в высоту с  места толчком одной  ноги на разную высоту | 1 |
| 76 | Физические качества  человека. | 1 |
| 77 | Развитие физических  качеств. | 1 |
| 78 | Спрыгивание и запрыгивание на горку  матов. | 1 |
| 79-80 | Спортивные игры. | 2 |
| 81 | Метание теннисного  мяча на дальность | 1 |
| 81-82 | Передача и ловля мяча в парах | 2 |
| 83-84 | Ведение мяча на месте. | 2 |
| 85-86 | Метание теннисного  мяча на заданное расстояние. | 2 |
| 87-88 | Положение — «высокий старт». | 2 |
| 89 | Бег на 30 м. Прыжки в длину с места. Игра с мячом | 1 |
| 90 | Бег на 60 м. Эстафета с передачей палочки | 1 |
| 91 | Элементы спортивных игр. Наклоны туловища вперёд. Упражнение со скакалкой | 2 |
| 92 | **\*\*\*Зачётный урок**  **(промежуточная аттестация)** | 1 |
| 93-94 | Совершенствование  элементов спортивных игр | 2 |
| 95-96 | Подвижные игры и  эстафеты. | 2 |
| 97-98 | Перестроение из 1 шеренги в 2. Прыжки через скакалку. Игра. | 2 |
| 99 | Беседа о правильном поведении при купании в открытых водоёмах. | 1 |