**Бушуйская основная школа- филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»**

****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Подпись Сластихина.pngЗаместитель директора по учебно-воспитательной работе  Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_  «30» августа 2019 г. | Печать.pngПодпись Ивченко.png | УТВЕРЖДАЮ:  Директор муниципального бюджетного  общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»  Ивченко О.В. \_\_\_\_\_\_\_  «30» августа 2019 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура» для учащихся 1 класса Бушуйская основная школа- филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»**

Составил: Мухамедрахимова Маргарита Шамилевна

2019-2020 учебный год

1. **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа составлена на основании основанной общеобразовательной программы начального общего образования Бушуйская основная школа-филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа», учебного плана Бушуйская основная школа-филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» на 2019-2020 учебный год, положения о рабочей программе педагогического работника муниципального казенного образовательного учреждения «Кириковская средняя общеобразовательная школа» от 30 мая 2019 года Рабочая программа по Физической культуре составлена на основе Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-4 классы. В.А. Лях, М.,«Просвещение», 2008, учебника «Физическая культура» 1-4 классы, В.Я. Лях, М.,«Просвещение» 2014 г. Рабочая программа по физической культуре 1 класс. Составитель Патрикеев А.Ю. М. ВАКО. Программа рассчитана на 66 часов в 1 классе, из расчёта – 2 учебных часа в неделю. Задачи предмета «Физическая культура» в средней школе: - укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; - развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения

**2. Планируемые результаты освоения предмета.**

Личностные результаты: - включают в себя воспитание российской гражданкой идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага. Гимна); - формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, готовность к служению Отечеству, его защите;

- формирование мировоззрения, соответствующему современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире; формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей; формирование готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование эстетического отношения к миру; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом совершенствовании; - формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью ( как собственному так и других людей); формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов» формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты: Включают в себя умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; - умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; - умение использовать ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии; - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности; - владение навыками познавательной, учебно–исследовательской и проектной деятельности; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно – познавательной деятельности, умение работать с информацией; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ); - умение определять назначение и функции различных социальных институтов; умение самостоятельно принимать решения и оценивать их; -умение чётко и ясно излагать свою точку зрения; - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов оснований, границ своего знания и незнания.

Предметные результаты: Включают в себя умение использовать - разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе подготовки к задаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их различной деятельности; - овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности; - умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; - умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство; - умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности; - умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; - умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств; - развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; - умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения; -умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - умение применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**3. Содержание учебного предмета.**

Знания о физической культуре. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**Способы физкультурной деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно—оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов |
| Знания о физической культуре | 1 |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков |
| Физическое совершенствование:  1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков |
| 2.Спортивно-оздоровительная деятельность:  Гимнастика с основами акробатики  Лёгкая атлетика  Лыжная подготовка  Подвижные игры  Общеразвивающие упражнения | 21  16  10  18  В процессе проведения |
| Общее количество часов | 66 |

**4. Тематическое планирование с указанием часов на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата план |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Понятие о физической культуре. | 3.09 |  |
| **Легкая атлетика – 7ч.** | | | |
| 2 | Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках. | 4.09 |  |
| 3 | Урок - игра. Соревнование. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. | 10.09 |  |
| 4 | Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. | 11.09 |  |
| 5 | Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку».ОРУ. | 17.09 |  |
| 6 | Урок – игра. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. | 18.09 |  |
| 7 | Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Понятие скорость бега. | 20.09 |  |
| 8 | Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. | 25.09 |  |
| **Подвижные игры – 10 ч.** | | | |
| 9 | Урок- игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. | 27.09 |  |
| 10 | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. | 2.10 |  |
| 11 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | 4.10 |  |
| 12 | Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. | 9.10 |  |
| 13 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. | 11.10 |  |
| 14 | Урок – путешествие. Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки». | 16.10 |  |
| 15 | Ведение и  передача баскетбольного мяча.  Подвижная игра «Круговая охота». | 18.10 |  |
| 16 | Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | 23.10 |  |
| 17 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». | 25.10 |  |
| 18 | Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. | 6.11 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 21 ч.** | | | |
| 19 | Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения. | 8.11 |  |
| 20 | Урок- игра. Соревнование. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 13.11 |  |
| 21 | Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 15.11 |  |
| 22 | Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка». | 20.11 |  |
| 23 | Урок- игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения, лежа на спине. | 22.11 |  |
| 24 | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей». | 27.11 |  |
| 25 | Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях. | 29.11 |  |
| 26 | Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке) | 4.12 |  |
| 27 | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конни­ки-спортсмены». | 6.12 |  |
| 28 | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». | 11.12 |  |
| 29 | Урок – игра. Лазание по гимнастической скамейке. | 13.12 |  |
| 30 | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». | 18.12 |  |
| 31 | Урок – соревнование. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. | 20.12 |  |
| 32 | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. | 25.12 |  |
| 33 | Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке и канату. | 27.12 |  |
| 34 | Лазание по гимнастической стенке и канату. | 15.01 |  |
| 35 | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. | 17.01 |  |
| 36 | Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке и канату. | 22.01 |  |
| 37 | Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше». | 24.01 |  |
| 38 | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость). | 29.01 |  |
| **Лыжная подготовка – 10 ч.** | | | |
| 39 | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | 31.01 |  |
| 40 | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | 5.02 |  |
| 41 | Урок -игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. | 7.02 |  |
| 42 | Разучивание скользящего шага. | 12.02 |  |
| 43 | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | 14.02 |  |
| 44 | Урок-игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом. | 19.02 |  |
| 45 | Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше». | 21.02 |  |
| 46 | Урок- игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». | 26.02 |  |
| 47 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | 28.02 |  |
| 48 | Урок- игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 4.03 |  |
| **Легкая атлетика – 9 ч.** | | | |
| 49 | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». | 6.03 |  |
| 50 | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». | 11.03 |  |
| 51 | ОРУ**.** Бег на 30 метров | 13.03 |  |
| 52 | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. | 18.03 |  |
| 53 | Прыжки в длину с разбега. | 20.03 |  |
| 54 | Бег. Метание на дальность. | 1.04 |  |
| 55 | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». | 3.04 |  |
| 56 | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | 8.04 |  |
| 57 | Кроссовая подготовка. | 10.04 |  |
| **Подвижные игры – 8 ч.** | | | |
| 58 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации. | 15.04 |  |
| 59 | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | 17.04 |  |
| 60 | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. | 22.04 |  |
| 61 | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 24.04 |  |
| 62 | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости. | 29.04 |  |
| 63 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | 6.05 |  |
| 64 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 8.05 |  |
| 65 | Эстафеты. Развитие координации. | 13.05 |  |
| 66 | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. | 15.05 |  |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

***Книгопечатная продукция***

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: текст с изм. И доп. На 2011 г., / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 33 с.
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 5-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2011. – 230 с.
3. Лях В.И. Рабочие программы по физической культуре. 1-4 классы: - М.: Просвещение, 2014.
4. Лях В.И. Физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М.: Просвещение, 2016.
5. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. М.: Просвещение, 2016.

***Технические средства обучения:***

ноутбук, проектор, акустическая система

***Учебно-практическое оборудование***

1. Стенка гимнастическая

2. Мячи

3. Палки гимнастические

4. Скакалки

5. Маты гимнастические

6. Кегли

7. Обручи

8. Рулетка

11. Лыжи с палками.

***Интернет ресурсы:***

1. .http://www.school.edu.ru/ - Российский образовательный портал

2. http://www.n-shkola.ru/ - Журнал «Начальная школа»

3. www.k-yroku.ru - Учительский портал

4. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогический идей «Открытый урок»

5. www.it-n.ru - Cеть творческих учителей

6. http://interneturok.ru/ - Видео уроки по школьной программе

7. http://nsc.1september.ru/ - Газета «Начальная школа»

8. http://nachalka.info/ - Уроки Кирилла и Мефодия