**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_  «31» августа 2020 |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»  Ивченко О.В.\_\_\_\_\_\_\_\_  «31» августа 2020 года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура для учащихся 1 класса**

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Кириковская средняя школа»**

Составил: учитель Дроздов Андрей Витальевич

2020-2021 учебный год

**1. Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа составлена на основании основанной общеобразовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа», учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» на 2020-2021 учебный год для учащихся 1-4 классов, 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 | 4 |
| 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  Спортивные и подвижные игры    Общеразвивающие упражнения | 23  13  8  18  В процессе проведения уроков |
| Общее количество часов | 66 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п.п. | Название разделов, название тем. | Количес тво часов. | Дата |
| 1. | Организационно-методические указания | 1 | 01.09.2020 |
| 2. | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта | 1 | 02.09.2020 |
| 3. | Техника челночного бега | 1 | 08.09.2020 |
| 4. | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 | 09.09.2020 |
| 5. | Возникновение физической культуры и спорта | 1 | 15.09.2020 |
| 6. | Тестирование метания малого мяча на дальность | 1 | 16.09.2020 |
| 7. | Подвижные игры | 1 | 22.09. 2020 |
| 8. | Что такое физическая культура | 1 | 23.09. 2020 |
| 9. | Ритм и темп | 1 | 29.09.2020 |
| 10. | Подвижные игры | 1 | 30.09.2020 |
| 11. | Личная гигиена человека | 1 | 06.10.2020 |
| 12. | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | 07.10.2020 |
| 13. | Тестирование наклона вперёд из положения стоя | 1 | 13.10.2020 |
| 14. | Тестирование подъема туловища из положения лёжа за  30 с. | 1 | 14.10.2020 |
| 15. | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | 20.10.2020 |
| 16. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа | 1 | 21.10.2020 |
| 17. | Тестирование виса на время | 1 | 03.11.2020 |
| 18. | Ловля и броски мяча в парах | 1 | 10.11.2020 |
| 19. | Подвижные игры | 1 | 11.11.2020 |
| 20. | Индивидуальная работа с мячом | 1 | 17.11.2020 |
| 21. | Подвижные игры | 1 | 18.11.2020 |
| 22. | Перекаты | 1 | 24.11.2020 |
| 23. | Разновидности перекатов | 1 | 25.11.2020 |
| 24. | Техника выполнения кувырка вперёд | 1 | 01.12.2020 |
| 25. | Кувырок вперёд | 1 | 02.12.2020 |
| 26. | Стойка на лопатках. Мост | 1 | 08.12.2020 |
| 27. | Стойка на голове | 1 | 09.12.2020 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 28. | Лазание по гимнастической стенке | 1 | 15.12.2020 |
| 29. | Перелазание по гимнастической стенке | 1 | 16.12.2020 |
| 30. | Висы на перекладине | 1 | 22.12.2020 |
| 31. | Круговая тренировка | 1 | 23.12.2020 |
| 32. | Прыжки на скакалке | 1 | 12.01.2021 |
| 33. | Прыжки в скакалку | 1 | 13.01.2021 |
| 34. | Круговая тренировка | 1 | 19.01.2021 |
| 35. | Вис углом и вис прогнувшись на перекладине | 1 | 20.01.2021 |
| 36. | Переворот вперёд и назад на перекладине | 1 | 26.01.2021 |
| 37. | Вращение обруча | 1 | 27.01.2021 |
| 38. | Вращение обруча | 1 | 02.02.2021 |
| 39. | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок | 1 | 03.02.2020 |
| 40. | Скользящий шаг на лыжах без палок | 1 | 09.02.2021 |
| 41. | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 | 10.02.2021 |
| 42. | Ступающий шаг на лыжах с палками | 1 | 24.02.2021 |
| 43. | Скользящий шаг на лыжах без палок | 1 | 02.03.2021 |
| 44. | Подъём и спуск на лыжах с палками | 1 | 03.03.2021 |
| 45. | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 | 09.03.2021 |
| 46. | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | 10.03.2021 |
| 47. | Лазание по канату | 1 | 16.03.2021 |
| 48. | Подвижные игры |  | 17.03.2021 |
| 49. | Преодоление полосы препятствий |  | 30.03.2021 |
| 50. | Преодоление усложнённой полосы препятствий |  | 31.03.2021 |
| 51. | Техника прыжка в высоту с прямого разбега |  | 06.04.2021 |
| 52. | Прыжок в высоту с прямого разбега |  | 07.04.2021 |
| 53. | Ведение мяча |  | 13.04.2021 |
| 54. | Ведение мяча в движении |  | 14.04.2021 |
| 55. | Броски мяча через волейбольную сетку |  | 20.04.2021 |
| 56. | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций |  | 21.04.2021 |
| 57. | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине за 30 с. |  | 27.04.2021 |
| 58. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине |  | 28.04.2021 |
| 59. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине |  | 04.05.2021 |
| 60. | Тестирование бега на 30 м. |  | 05.05.2021 |
| 61. | Тестирование челночного бега 3х10м |  | 11.05.2021 |
| 62. | Тестирование метания малого мяча на дальность |  | 12.05.2021 |
| 63. | Промежуточная аттестация в форме зачёта |  | 18.05.2021 |
| 63 | Подвижные игры |  | 19.05.2021 |
| 65. | Подвижные игры |  |  |
| 66. | Подвижные игры |  |  |

Необходима коррекция расписания в мае 2021 года на 2 часа

1. **Список литературы, используемый при оформлении рабочей программы**

1**.**Авторская программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2016

2.Учебник физической культуры для общеобразовательных школ.1-4 класс под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2009 г.

3. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. Составитель А.Ю.

Патрикеев, М. ВАКО, 2017