

**Рабочая программа
учебного предмета физическая культура
1 классы**

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Учащиеся научатся:

- соблюдать правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правила безопасности;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев вперед, стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону.

Учащиеся получают возможность научиться:

- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен»;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики(17часов). *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика(22часа). **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры(20 часов). *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры на основе баскетбола(19 часа)

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Кроссовая подготовка(21час)*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Тематическое планирование

	Название раздела, темы	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	22
1.1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	2
1.2	Ходьба и бег. Понятие « короткая дистанция»	2
1.3	Ходьба и бег. Подвижная игра « Гуси лебеди»	2
1.4	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	2
1.5	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	2

1.6	Прыжки. Разновидности прыжков.	2
1.7	Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	2
1.8	Прыжки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	2
1.9	Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».	2
1.10	Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	2
1.11	Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	2
2.	Подвижные игры	20
2.1	Подвижные игры. Игра «К своим флажкам»	1
2.2	Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты.	1
2.3	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»	1
2.4	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» Эстафеты.	1
2.5	Подвижные игры. Игра «Метко в цель»	1
2.6	Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов».	1
2.7	Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки»	1

2.8	Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».	1
2.9	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
2.10	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
2.11	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	1
2.12	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	1
2.13	Подвижные игры. Игра «Два мороза».	1
2.14	Подвижные игры. Эстафеты.	1
2.15	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки»	1
2.16	Подвижные игры. «Зайцы в огороде».	1
2.17	Подвижные игры. Игра «Лисы и куры»	1
2.18	Подвижные игры. Игра «Точный расчет».	1
2.19	Подвижные игры. Игра «Удочка» Эстафеты.	1
2.20	Подвижные игры. Игра Эстафеты.	1
3.	Гимнастика	17

3.1	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты.	1
3.2	Строевые упражнения. Перекаты.	2
3.3	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1
3.4	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка».	2
3.5	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	2
3.6	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2
3.7	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
3.8	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1
3.9	Лазание по гимнастической стенке	2
3.10	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	2
3.11	Перелезание через препятствия.	1
4.	Кроссовая подготовка 19 часов.	19
4.1	Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Подвижная игра «Пятнашки».	1
4.2	Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний».	1

4.3	Подвижная игра «Охотники и утки».	1
4.4	Подвижная игра «Третий лишний».	1
4.5	Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний».	1
4.6	Равномерный бег. Эстафеты.	1
4.7	Подвижная игра «День и ночь».	1
4.8	Подвижная игра «Птицы и буря».	1
4.9	Подвижная игра «Пятнашки»	1
4.10	Подвижная игра «Охотники и утки».	1
4.11	Подвижная игра «Третий лишний».	1
4.12	Равномерный бег. Эстафеты.	1
4.13	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».	1
4.14	Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы».	1
4.15	Равномерный бег. Эстафеты.	1
4.16	Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.	2

4.17	Подвижные игры со скакалкой. Понятие «здоровье».	1
4.18	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».	1
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	22
5.1	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	2
5.2	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	2
5.3	Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами.	2
5.4	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	2
5.5	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	2
5.6	Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	2
5.7	Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	2
5.8	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	2
5.9	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	2
5.10	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	2

5.11	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	2
6.	Легкая атлетика	10
6.1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	2
6.2	Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».	2
6.3	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
6.4	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	2
6.5	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1
6.6	Метание набивного мяча из разных положений.	1
6.7	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность.	1
Итого:		99