**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 класса разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура»*В.И. Ляха, А.А. Зданевича.*М, «Просвещение», 2019 год.

**Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В соответствии с Учебным планом МАОУ СШ № 72 им. М.Н. Толстихина, рабочая программа по физической культуре рассчитана **на 66+33 часов** в год - 1 класс (2ч.+1ч. в неделю, 33 учебные недели в 1 классе).

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

* формирование ответственного отношения к учёбе;
* формирование чувства гордости за свою Родину;
* развитие мотивов учебной деятельности;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
* формирование умения не находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты**:

* формирование умения строить свои действия по определённому правилу, слушать и точно выполнять указания;
* способность понимать прочитанный текст и находить информацию;
* формирование умения передавать информацию в доступной форме (чётко, ясно, понятно);

– формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

**Предметные результаты:**

По окончании 1 классаобучающиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.

**Уровень физической подготовленности 1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | Низкий | Высокий | средний | Низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Содержание тем учебного курса**

В связи с отсутствием в образовательном учреждении материально-технической базы для проведения занятий по лыжным гонкам этот курс заменён на подвижные игры с элементами спортивных игр.

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов на изучение раздела | Содержание раздела | Требования к уровню подготовки обучающихся к концу раздела |
| 1 | Знания о физической культуре | 2 часа | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. | **Раскрывать** понятие **«**физическая культура».  **Характеризовать** основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).  **Раскрывать** положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.  **Называть** виды спорта, входящие в школьную программу.  **Определять** виды спорта по характерным для них техническим действиям. |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 5 часов | Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. | **Рассказывать** о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.  **Объяснять** пользу подвижных игр.  **Использовать** подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.  **Выбирать** для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  **Распределяться** на команды с помощью считалочек. |
| 3 | Физическое совершенствование | 92 часа | *Гимнастика с основами акробатики*  *Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  *Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.  *Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).  *Легкая атлетика*  *Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.  *Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.  *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  *Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.  *Подвижные игры*  *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».  *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».  *На материале раздела «Спортивные игры»:*  *Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».  *Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».  *Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств. | **Выполнять** комплексы утренней зарядки, **соблюдать** последовательность выполнения  упражнений и заданную дозировку.  **Называть** основные виды стоек, упоров, седов и др.  **Демонстрировать** технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.  **Выполнять** акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.  **Демонстрировать** технику выполнения разученных способов лазаньяпо гимнастической стенке.  **Демонстрировать** технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  **Выполнять** разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.  **Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.  **Участвовать** в подвижных играх.  **Демонстрировать** разученные технические приемы игры футбол.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технические приемы игры в баскетбол  **Выполнять** дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**(сетка часов).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | **Вид программного материала** | Количество часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | **В процессе урока** |
| 1.1 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол) | 16 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 43 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 27 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | - |
| 1.5 | Элементы единоборств | **\_** |
| 1.6 | Плавание | **\_** |
| 1.7 | Подвижные игры | 13 |
| 2 | **Итого** | 99 |

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1** | **Основная литература для учителя** |  |
| **2** | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** | **Д** |
| **1.2** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | **Д** |
| **1.3** | **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.** | **Ф** |
| **1.4** | **Рабочая программа по физической культуре** | **Д** |
| **2** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| **2.1** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** | **Ф** |
| **2.2** | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | **Д** |
| **2.3** | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | **Д** |
| **2.4** | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | **Д** |
| **2.5** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | **Д** |
| **3** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| **3.1** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **Д** |
| **4** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| **5** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1 | Козел гимнастический | П |
| 5.2 | Канат для лазанья | П |
| 5.3 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.4 | Мячи: набивные весом 1кг, 2кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.5 | Палка гимнастическая | К |
| 5.6 | Скакалка детская | К |
| 5.7 | Мат гимнастический | П |
| 5.8 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.9 | Кегли | К |
| 5.10 | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.11 | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.12 | Флажки разметочные | Д |
| 5.13 | Рулетка измерительная | К |
| 5.14 | Аптечка | Д |