**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Забитуйская средняя общеобразовательная школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждаю  Директор МБОУ Забитуйская СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ В. А. Арзаев  от «30» августа 2019г.  Приказ№ \_ | Согласовано  Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_ Е. В. Ящук  от «30»августа 2019 г. | Рассмотрено на МО учителей *нач. кл.*  Протокол № 1  от «28» августа 2019 г. Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. Н. Лежанина |

**Рабочая учебная программа по**

физической культуре

*(наименование учебного предмета / курса)*

начального общего образования для 1 класса

*(ступень образования / класс)*

на 2019-2020 учебный год

*(срок реализации программы)*

Составлена на основе ООП НОО МБОУ Забитуйской СОШ, примерной программы начального общего образования по физической культуре для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения и программы образовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (автор В. И. Лях; учебно-методический комплект «Школа России»).

*(наименование программы)*

Программу составили Галинова Наталья Анатольевна, Фролова Светлана Владимировна

*(Ф. И. О. учителя, составившего рабочую учебную программу)*

Забитуй, 2019 г.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Личностными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

– общение и взаимодействие со сверстниками;

– обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

– занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

– организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

– изложение фактов истории физической культуры;

– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

– бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Система оценки достижения планируемых результатов. Критерии оценивания

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

-       старт не из требуемого положения;

-       отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-       бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-       несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Критериями оценивания** являются:

- соответствие достигнутых предметных, метапредметных и личностных результатов обучающихся требованиям к результатам освоения образовательной программы начального общего образования ФГОС;

- динамика результатов предметной обученности, формирования УУД.

Оценка усвоения знаний и умений осуществляется через выполнение школьником продуктивных заданий. При оценке предметных результатов основную ценность представляет не само по себе освоение системы опорных знаний и способность воспроизводить их в стандартных учебных ситуациях, а способность использовать эти знания при решении учебно-познавательных и учебно-практических задач. Иными словами, объектом оценки являются действия, выполняемые учащимися с предметным содержанием.

В первом классе используются три вида оценивания – текущее, тематическое и итоговое оценивание без выставления бальной отметки, но сопровождающиеся словесной оценкой.

**Содержание программы(99 часов)**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

**Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

***Гимнастикас элементами акробатики***(строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

***Легкая атлетика:*** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

***Подвижные и спортивные игры.*** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения программного материала ученик ***научится:***

– составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;

– проводить самостоятельно закаливающие процедуры;

– взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;

-  демонстрировать уровень физической подготовленности.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | | | | |

К концу обучения в первом классе ученик **получит возможность научиться:**

– получить знания об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

– способам и особенностям движения и передвижений человека;

– терминологии разучиваемых упражнений;

–основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;

– рассказывать о причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения.

**Тематическое планирование по физической культуре 1 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Количество часов |
| 1. | Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке. | 1 |
| 2. | Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место». | 1 |
| 3. | Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня». | 1 |
| 4. | Выявление уровня физической подготовленности обучаемых.  Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте. | 1 |
| 5. | Прыжки на одной и двух ногах вверхна опору. Подвижная игра «Смена мест». | 1 |
| 6. | Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики». | 1 |
| 7. | Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |
| 8. | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.  Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». | 1 |
| 9. | Основы знаний о физкультурной деятельности. | 1 |
| 10. | Организационные приемы и навыки прыжков.  Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 |
| 11. | Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко». | 1 |
| 12. | Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов. | 1 |
| 13. | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. | 1 |
| 14. | Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике. | 1 |
| 15. | Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу).  Подвижная игра «Салки». | 1 |
| 16. | Организационные приемы и навыкина закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр. | 1 |
| 17. | Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала  по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 18-19. | Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом. | 2 |
| 20. | Правила выполнения упражнений с мячом. | 1 |
| 21. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место». | 1 |
| 22-23. | Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге. | 2 |
| 24-25. | Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке. | 2 |
| 26-27. | Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой. | 2 |
| 28-29. | Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ноги рук в различных позах и положениях. | 2 |
| 30-31. | Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса. | 2 |
| 32. | Обучение висам на перекладине и шведской стенке. | 1 |
| 33. | Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата. | 1 |
| 34-35. | Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка». | 2 |
| 36. | Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна». | 1 |
| 37. | Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка». | 1 |
| 38. | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко». | 1 |
| 39. | Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях. | 1 |
| 40. | Эстафеты с обручем, скакалкой. | 1 |
| 41. | Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений. | 1 |
| 42. | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | 1 |
| 43. | Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. | 1 |
| 44. | Подготовка спортинвентаря для занятий на лыжах. | 1 |
| 45. | Температурный режим занятий на лыжах. | 1 |
| 46. | Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно. | 1 |
| 47-48. | Повороты переступанием на месте. | 2 |
| 49. | Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах. | 1 |
| 50. | Ступающий шаг. | 1 |
| 51-52. | Передвижение скользящим шагом без палок. | 2 |
| 53-54. | Передвижение скользящим шагом с палками. | 2 |
| 55. | Движение ступающим шагом в подъем от 5–8°. | 1 |
| 56-57. | Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке. | 2 |
| 58. | Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу. | 1 |
| 59. | Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж. | 1 |
| 60. | Встречные эстафеты. | 1 |
| 61-62. | Эстафеты с поворотом вокруг флажка. | 2 |
| 63. | Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м. | 1 |
| 64. | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 65-66. | Подвижные игры на развитие координации. | 2 |
| 67. | Техника безопасности и правила поведения. | 1 |
| 68. | Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны). | 1 |
| 69-70. | Подвижные игры – названия и правила. | 2 |
| 71-72. | Строевые упражнения. | 2 |
| 73. | Метание теннисного мяча, развитие выносливости. | 1 |
| 74-75. | Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. | 2 |
| 76. | Развитие выносливости и быстроты. | 1 |
| 77. | Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег  4  9 м), гибкости. | 1 |
| 78. | Контрольза развитием двигательных качеств: прыжокв длину с места, подтягивание. | 1 |
| 79-80. | Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка». | 2 |
| 81-83. | Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель. | 3 |
| 85-86. | Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля. | 2 |
| 87-88. | Развитие общей выносливости. | 2 |
| 89. | Круговые эстафеты до 20 м. | 1 |
| 90-92. | Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место». | 3 |
| 93-99. | Эстафеты и подвижные игры. | 7 |