**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

***«Физическая культура»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Учитель** | *Пламадеев Василий Александрович,**учитель физической культуры.* |
| **Класс** | 1 |
| **Всего часов в год** | 99 |
| **Всего часов в неделю** | 3 |

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

К концу учебного года по разделу **«Знания о физической культуре»** («Теория физической культуры (ТФК)») ученик научится:

* характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культуры на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «личная гигиена»;
* соблюдать правила поведения в зале и на улице во время занятий физическими упражнениями.
* выполнять броски и ловлю мяча в паре.
* ведение мяча на месте и в движении
* броски мяча в кольцо способом «снизу» и «сверху».
* играть в спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол (по упрощённым правилам).
* метание малого мяча на дальность и в цель.
* выполнять строевые команды.
* передвижению на лыжах.
* выполнять легкоатлетические упражнения.

**2. Содержание учебного предмета.**

*Ученик получит возможность научиться:*

* характеризовать роль и значение режима дня, личной гигиены в сохранении и укреплении здоровья;
* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

По разделу **«Физическое совершенствование»** («Гимнастика с элементами акробатики») ученик научится:

* выполнять акробатические упражнения (упоры присев, лежа, лежа сзади; сед, сед ноги врозь, полуприсед; группировку, перекаты из седа и из упора присев вперед-назад и вправо-влево в группировке, боком; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, перелезание вправо-влево; лазанье лицом и спиной к гимнастической стенке; кувырок вперед; стойку на лопатках и «мост»; прыжки через гимнастическую скакалку);
* выполнять организующие строевые команды и приемы: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку рассчитайсь!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Налево в обход шагом марш!»; рассчитываться на первый-второй; размыкаться в шеренге; ходить «змейкой»; строиться в одну шеренгу и колонну; перестраиваться в две шеренги.

*Ученик получит возможность научиться:*

* выполнять эстетически красиво акробатические упражнения;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

По разделу **«Физическое совершенствование»** («Легкая атлетика») ученик научится:

* выполнять легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, спиной вперед, приставным правым и левым боком; прыжки в длину с места, с поворотами, на одной и на двух ногах, спиной вперед; броски на дальность набивного мяча (вес не должен превышать 1 кг);
из-за головы двумя руками и одной рукой (правой и левой)
мешочка или теннисного мячика; метание малого мяча в вертикальную цель; различать бег и ходьбу (у бега всегда есть фаза полета).

*Ученик получит возможность научиться:*

* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять броски и ловлю мяча в паре; ведение мяча
на месте и в движении; броски мяча в кольцо способом «снизу» и «сверху»;
* играть в спортивную игру футбол по упрощенным правилам.

По разделу **«Физическое совершенствование»** («Лыжная подготовка») ученик научится:

* соблюдать правила безопасности при переноске лыж, передвижении на лыжах;
* выполнять команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!».

*Ученик получит возможность научиться:*

* выполнять передвижения на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками и без; поворот переступанием лыж вокруг пяток; спуск со склона в полуприседе; торможение падением и палками.

По разделу **«Способы физкультурной деятельности»** («Подвижные игры») ученик научится:

* организовывать и проводить подвижные игры: русские народные игры («Горелки»), «Волк во рву», «Воробьи – вороны», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «День и ночь», «Жмурки», «Колдунчики», «Ловишка», «Ловля обезьян», «Охотник и зайцы», «Попрыгунчики воробушки», «Удочка», «Юла»;
* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

*Ученик получит возможность научиться:*

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

**3.Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема раздела, урока** | **Количество****часов** |
| 1. | **Знания о физической культуре-3ч**Что такое физическая культура. | 1 |
| 2. | Как возникли физические упражнения. | 1 |
| 3. | Чему обучают на уроках физической культуры. | 1 |
| 4.1 | **Лёгкая атлетика -12ч**Ходьба, бег с высоким подниманием бедра.  | 1 |
| 5.2 | Ходьба, бег с изменяющимся направлением движения (змейкой) | 1 |
| 6.3 | Ходьба, бег с изменяющимся направлением движения (спиной вперёд, по кругу) с разным положением рук | 1 |
| 7.4 | Прыжки. | 1 |
| 8.5 | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. | 1 |
| 9.6 | Бросок малого мяча. | 1 |
| 10.7 | Подвижные игры на основе лёгкой атлетики. | 1 |
| 11.8 | Бег 30 м с высокого старта | 1 |
| 12.9 | Прыжки в длину с места | 1 |
| 13.10 | Метание малого мяча. | 1 |
| 14.11 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 15.12 | Бег 1000 м | 1 |
| 16.1 | **Способы физкультурной деятельности.-4ч.**Составление режима дня. | 1 |
| 17.2 | Оздоровительные формы занятий. Комплекс утренней гимнастики. | 1 |
| 18.3 | Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания иправила проведения закаливающих процедур. | 1 |
| 19.4 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Осанка. Личная гигиена. | 1 |
| 20.1 | **Подвижные** и спортивные **игы-8ч.** Подвижные игры: «Третий лишний», «Точно в мишень» | 1 |
| 21.2 | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок». | 1 |
| 22.3 | Игры с прыжками. Игра «Пустое место». Р.к. Игры Севера | 1 |
| 23.4 | Игры с мячом. Игра « Гонка мячей» | 1 |
| 24.5 | Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану» | 1 |
| 25.6 | Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты. | 1 |
| 26.7 | Подвижные игры: «Охотники и утки», «Кто быстрее» | 1 |
| 27.8 | Подвижные игры: «Салки-догонялки», «Не урони мешочек» | 1 |
| 28.1 | **Гимнастика-21ч.**Гимнастика. Основные команды и приёмы. Игра «Волна». | 1 |
| 29.2 | Построение в шеренгу и колонну. | 1 |
| 30.3 | Выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!» | 1 |
| 31.4 | Повороты на месте налево и направо. | 1 |
| 32.5 | Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге | 1 |
| 33.6 | Равновесие. Строевые упражнения. | 1 |
| 34.7 | Равновесие. Строевые упражнения. | 1 |
| 35.8 | Гимнастика. Висы. Эстафеты. | 1 |
| 36.9 | Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Конники- спортсмены» | 1 |
| 37.10 | Гимнастика. Подтягивание в висе, лежа согнувшись. | 1 |
| 38.11 | Гимнастика. Выполнение упражнения наклон вперед, не сгибая ног в коленях. | 1 |
| 39.12 | Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры. Игра « Верёвочка» | 1 |
| 40.13 | Гимнастика. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок». | 1 |
| 41.14 | Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади) | 1 |
| 42.15 | Седы (на пятках, углом) | 1 |
| 43.16 | Гимнастика. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра « Космонавты» | 1 |
| 44.17 | Гимнастика. Акробатические комбинации. Игра «Перекати – поле» | 1 |
| 45.18 | Гимнастика. Подтягивание в висе, лежа согнувшись. | 1 |
| 46.19 | Гимнастика. Выполнение упражнения наклон вперед, не сгибая ног в коленях. | 1 |
| 47.20 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. | 1 |
| 48.21 | Подвижные игры на основе строевых упражнений. | 1 |
| 49.1 | Лыжные гонки-20ч.Лыжная подготовка. Одежда лыжника. Команды лыжника. | 1 |
| 50.2 | Лыжная подготовка: основная стойка на лыжника | 1 |
| 51.3 | Подвижные игры | 1 |
| 52.4 | Лыжная подготовка: передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 |
| 53.5 | Лыжная подготовка | 1 |
| 54.6 | Подвижные игры | 1 |
| 55.7 | Обучение одеванию лыж | 1 |
| 56.8 | Лыжные гонки: передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 |
| 57.9 | Подвижные игры | 1 |
| 58.10 | Лыжные гонки: передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 |
| 59.11 | Повороты переступанием на месте | 1 |
| 60.12 | Повороты переступанием на месте | 1 |
| 61.13 | Спуски в основной стойке | 1 |
| 62.14 | Спуски в основной стойке | 1 |
| 63.15 | Подъёмы ступающим шагом | 1 |
| 64.16 | Подъёмы скользящим шагом | 1 |
| 65.17 | Подъёмы ступающим и скользящим шагом | 1 |
| 66.18 | Торможение падением | 1 |
| 67.19 | Торможение падением | 1 |
| 68.20 | Подвижные игры на лыжах | 1 |
| 69.1 | Гимнастика-11ч. -Строевые упражнения. Равновесие | 1 |
| 70.2 | Исходные положения. Равновесие | 1 |
| 71.3 | Подвижные игры с элементами гимнастики | 1 |
| 72.4 | Упражнения с гимнастической палкой | 1 |
| 73.5 | Упражнения с гимнастической палкой | 1 |
| 74.6 | Подвижные игры с элементами гимнастики | 1 |
| 75.7 | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз | 1 |
| 76.8 | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз | 1 |
| 77.9 | Подвижные игры с элементами гимнастики | 1 |
| 78.10 | Ползание и переползание по-пластунски | 1 |
| 79.11 | Подвижные игры с элементами гимнастики | 1 |
| 80.1 | Подвижные и спортивные игры-12ч.Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники- спортсмены» | 1 |
| 81.2 | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Море волнуется» | 1 |
| 82.3 | Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами. | 1 |
| 83.4 | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Волна». | 1 |
| 84.5 | Подвижные игры на внимание. Игра «Отгадай чей голос» Р.к. Игры Севера | 1 |
| 85.6 | Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля» | 1 |
| 86.7 | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок» | 1 |
| 87.8 | Игры с прыжками. Игра «Пустое место» Р.к. Игры Севера | 1 |
| 88.9 | Игры с мячом. Игра « Гонка мячей» | 1 |
| 89.10 | Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану» | 1 |
| 90.11 | Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты. | 1 |
| 91.12 | Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты. Р.к. Игры Севера | 1 |
| 92. | Лёгкая атлетика-8ч.Метание малого мяча. Игра «Точно в мишень» | 1 |
| 93. | Прыжки в длину с места. Игра «Кенгуру | 1 |
| 94. | Наклоны вперёд, не сгибая ног в коленях | 1 |
| 95. | Подвижные игры на основе лёгкой атлетики | 1 |
| 96. | Промежуточная аттестация.Итоговая диагностическая работа. | 1 |
| 97. | Метание малого мяча на дальность. Игра «Передача мяча в колонне» | 1 |
| 98. | Бег 30 м с высокого старта | 1 |
| 99. | Кроссовая подготовка. Бег 1000 м | 1 |

**Промежуточная аттестация. Итоговая диагностическая работа.**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся  | юноши | девушки |
| Оценка  | “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| Челночный бег 3\*10  м, сек  | - | - | - | - | - | - |
| Бег 30 м, секунд  | - | - | - | - | - | - |
| Метание теннисного мяча (м)  | - | - | - | - | - | - |
| Бег на лыжах 600 м, минут | - | - | - | - | - | - |
| Бег 200 м, секунд | - | - | - | - | - | - |
| Прыжки  в длину с места  | - | - | - | - | - | - |
| Подтягивание на перекладине  | - | - | - | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | - | - | - | - | - | - |
| Наклоны  вперед из положения сидя  | - | - | - | - | - | - |
| Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа  | - | - | - | - | - | - |