Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Чесноковская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено и рекомендованок утверждению педагогическим советомпротокол № 1 от 22.08.2022г. | Утверждаю: директор школ С.П.Щербакова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_приказ № 110 от 22.08.2022г. |

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

для 1-го класса

Срок реализации: 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Лобов Александр Алексеевич

 учитель физической культуры

с.Чесноково

2022 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана на основе следующих **нормативных документов**:

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.
2. Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные (приказ МО РФ от 09.03.2004г № 1312.).
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011г. № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 г. № 1312» (с последующими изменениями).
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями).
5. Приказа Министерства образования РФ от 05.03. 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
6. Федеральный перечень учебников, рекомендованных министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2020-2021 учебный год.
7. Авторской или примерной программы (название, составители или авторы, издательство, год издания). Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (99) часов в год.

***ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:***

***Цель*** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В начальной школе ***целью*** программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных ***задач:***

—  *укрепление*здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;  — *совершенствование*жизненно важных навыков и умений посредствам обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
 — *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
 — *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
 — о*бучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям ФГОС НОО.

Рабочая программа разработана на основе авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. (М.: Просвещение, 2012). Данная программа выбрана за основу т.к на её основе можно подобрать учебники в соответствии с Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на учебный год; определить недостающий и избыточный информационный материал учебника, необходимый дополнительный справочный и учебный материал; составлять тематическое планирование. Данная программа определяет порядок и объём для прохождения учебного материала по предмету «Физическая культура» по всем разделам программы. В пособии представлена методика составления рабочей программы, определены критерии и разъяснения положения составления рабочей программы в соответствии с нормативными документами и требованиями комитета по образованию Администрации Амурской области.

***ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА*.**

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная ***программа характеризуется направленностью:***
      — на реализацию ***принципа вариативности***, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;
      — на реализацию ***принципа достаточности и сообразности***, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
      — на соблюдение ***дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к*** ***сложному»***, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
      — на ***достижение межпредметных связей***, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
      — на ***усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса***, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа предусматривает проведение комбинированных, комплексных, обобщающих и игровых уроков; практических занятий, уроков – соревнований, эстафет, подвижных игр.

Особое место в овладении данным курсом отводится подвижным играм, спортивным играм, разучиванию комплексов утренней гимнастики, физминуток.

При изучении курса для обучаемых предусмотрены большие возможности для развития двигательной активности через подвижные игры, спортивные игры, общеразвивающие упражнения, занятия на свежем воздухе, прогулки.

Освоение курса предполагает, помимо посещения коллективных занятий (уроков), занятия на свежем воздухе, на спортивной площадке школы, прогулки, усвоение теоретического материала из раздела программы «Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля», выполнение внеурочных (домашних) заданий: выполнение комплекса утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений, подвижных игр.

***МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА, ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ***

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 99 часов в год.

Тематическое планирование для начальной школы в авторской программе представлено в двух вариантах: первый - для образовательных учреждений, условия которых не позволяют осуществлять занятия плаванием, второй - для школ, необходимая база, условия и оборудование которых способны обеспечить занятия по разделу «Плавание» в соответствии с требованиями образовательной программы по физической культуре. ***Условия школы не позволяют осуществлять занятия плаванием, поэтому выбран первый вариант планирования.***

В рабочей программе в соответствии с авторской программой программный материал делится на две части – ***базовую и вариативную.*** В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент

 (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*) в связи с климатическими условиями. *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура*». Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе спортивных игр. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| I | II | III | IV |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | **Базовая часть** | 54 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 15 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 13 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 14 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 16 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 16 | 24 | 24 | 24 |
|  | Итого | 70 | 102 | 102 | 102 |

 |

***РОЛЬ УЧЕБНОГОКУРСА, ПРЕДМЕТА***

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

***Универсальными компетенциями***учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

—умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

—умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

***КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ, НА КОТОРОЕ РАССЧИТАНА РАБОЧАЯ ПРОГРАММА В СООТВЕТСТВИИ С УЧЕБНЫМ ПЛАНОМ***

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение ФК в начальной школе в 1 классе 99 часов ( 3 часа в неделю, 33 учебные недели).

***СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ***

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». При   этом  каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

***ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА***

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с *образовательно-познавательной*, *образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.*

На уроках с *образовательно-познавательнойнаправленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

***ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ***

 Осуществление цели образовательной программы начального обучения обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- индивидуальное обучение;

-групповое обучение;

-дифференцированное обучение;

- развивающее обучение;

- игровые технологии.

***МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ***

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.
Для формирования ключевых компетенций в процессе обучения физкультуры создаются условия для самостоятельного решения школьниками познавательных, коммуникативных, организационных, нравственных и других вопросов, решать личностно значимые для школьника проблемы.

На уроках физической культуры через умения, способы деятельности, позволяющих субъекту выполнять поставленные учителем задачи происходит развитие компетенций учащихся.

*Коммуникативные компетенции:* умение общаться со сверстниками и взрослыми людьми, умение работать самостоятельно, самоконтроль.

*Общекультурные компетенции:*развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

*Учебно – познавательные компетенции*: владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.

*Здоровьесберегающие компетенции:* знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности.

***ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ***

Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решение задач контрольных уроков. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам проводится аттестация учащихся за учебную четверть с применением рейтинговой системы оценки. Итоговая аттестация проводится на основании четвертных оценок.

Согласно СанПиН 242 1178-02 обучение детей в 1 классе проводится без домашних заданий и бального оценивания знаний и умений учащихся.

*Используемые формы контроля и учёта :*

- аттестация по итогам обучения за четверть;

- аттестация по итогам года;

- аттестация по мониторинговой системе;

- формы учёта достижений ( урочная деятельность – анализ текущей успеваемости, внеурочная деятельность – участие в олимпиадах, соревнованиях).

*Формы контроля опорной системы знаний:* наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

***СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА***

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

|  |
| --- |
|  ***Основные разделы программы*** |
| **Знания о физической культуре***(информационный компонент)* | **Способы физкультурной деятельности***(операциональный компонент)* | **Физическое совершенствование***(мотивационный компонент).* | **Тематическое планирование** |
| Соответствует основным направлениям развития**познавательной активности человека**: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). | Представления о**самостоятельных занятиях** физическими упражнениям, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. | Ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью. | Излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики определяют результат педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса. |

**I КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

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.

**Способы физкультурной деятельности**

Режим дня и личная гигиена.  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.

**Физическое совершенствование**

 ***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; 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»:* «Не ошибись»,«Западня», «Ниточка и иголочка», «Бой петухов», «Совушка»,«Фигуры»,«Светофор», «Змейка», «Не урони мешочек», «Три движения», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей*»,*игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».
*На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Гуси-лебеди»», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Два мороза», «Рыбки», «Лисы и куры», «Вызов номера», «Зайцы в огороде», «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит».

 ***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.

**Требования к качеству освоения программного материала**
В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся I класса должны:

 ***иметь представление:***
      *—*о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
      — о способах изменения направления и скорости движения;
      — о режиме дня и личной гигиене;
      — о правилах составления комплексов утренней зарядки;
 ***уметь:***
      *—*выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
      — выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
      — играть в подвижные игры;
      — выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
      *—*выполнять строевые упражнения;

 ***демонстрировать уровень физической подготовленности***.

**Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности:**

Прыжок в длину с места;

Челночный бег 3 х 5 метров;

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;

Наклон вперед из положения «сидя».

***СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ***

**К концу учебного года учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливаю­щих процедур, профилактике нарушений осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного мате­риала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
|  | Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м, с | 11,0 | 11,5 |

***ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Основная литература для  учителя** |  |
| 1.1. | Стандарт  начального общего образования по физической культуре |  |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.  |  |
| 1.3. | Лях В.И. Мой друг – физкультура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010. |  |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре  |  |
| **2.** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» |  |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998. |  |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории  и методики физического воспитания 2001г. |  |
| 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. |  |
| 2.5. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. |  |
| 2.6. | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре  1-4  класс, Москва «Вако» 2006 |  |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока  | Тема | Количество часов  | Дата проведения  |
|  |  |  | по плану по факту |
| **Лёгкая атлетика (7часов)** |
| 1 | Ходьба и бег | 1 | 02.09.22 |  |
| 2 | Ходьба и бег | 1 | 08.09.22 |  |
| 3 | Ходьба и бег | 1 | 09.09.22 |  |
| 4 | Прыжки  | 1 | 15.09.22 |  |
| 5 | Прыжки  | 1 | 16.09.22 |  |
| 6 | Бросок малого мяча  | 1 | 22.09.22 |  |
| 7 | Бросок малого мяча  | 1 | 23.09.22 |  |
| **Кроссовая подготовка (6ч)** |
| 1 | Бег по пересечённой местности | 1 | 29.09.22 |  |
| 2 | Бег по пересечённой местности | 1 | 30.09.22 |  |
| 3 | Бег по пересечённой местности | 1 | 06.10.22 |  |
| 4 | Бег по пересечённой местности | 1 | 07.10.22 |  |
| 5 | Бег по пересечённой местности | 1 | 13.10.22 |  |
| 6 | Бег по пересечённой местности | 1 | 14.10.22 |  |

|  |
| --- |
| **Гимнастика (9 ч)** |
| 1 | Акробатика. Строевые упражнения  | 1 | 20.10.22 |  |
| 2 | Акробатика. Строевые упражнения  | 1 | 21.10.22 |  |
| 3 | Акробатика. Строевые упражнения  | 1 | 27.10.22 |  |
| 4 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 | 28.10.22 |  |
| 5 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 | 10.11.22 |  |
| 6 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 | 11.11.22 |  |
| 7 | Опорный прыжок, лазание  | 1 | 17.11.22 |  |
| 8 | Опорный прыжок, лазание  | 1 | 18.11.22 |  |
| 9 | Опорный прыжок, лазание  | 1 | 24.11.22 |  |
| **Подвижные игры (15ч)** |
| 1 | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 | 25.11.22 |  |
| 2 | Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». | 1 | 01.12.22 |  |
| 3 | Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | 1 | 02.12.22 |  |
| 4 | Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. | 1 | 08.12.22 |  |
| 5 | Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты | 1 | 09.12.22 |  |
| 6 | Подвижные игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. | 1 | 15.12.22 |  |
| 7 | Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 | 16.12.22 |  |
| 8 | Подвижные игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. | 1 | 22.12.22 |  |
| 9 | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 | 23.12.22 |  |
| 10 | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 | 29.12.22 |  |
| 11 | Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. | 1 | 30.12.22 |  |
| 12 | Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. | 1 | 19.01.23 |  |
| 13 | Подвижные игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. | 1 | 20.01.23 |  |
| 14 | Подвижные игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. | 1 | 26.01.23 |  |
| 15 | Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | 1 | 27.01.23 |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (16 ч)** |
| 1 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 02.02.23 |  |
| 2 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 03.02.23 |  |
| 3 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 09.02.23 |  |
| 4 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 10.02.23 |  |
| 5 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 09.02.23 |  |
| 6 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 23.02.23 |  |
| 7 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 24.02.23 |  |
| 8 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 02.03.23 |  |
| 9 | Подвижные игры на основе футбола  | 1 | 03.03.23 |  |
| 10 | Подвижные игры на основе футбола  | 1 | 09.03.23 |  |
| 11 | Подвижные игры на основе футбола  | 1 | 16.03.23 |  |
| 12 | Подвижные игры на основе футбола  | 1 | 17.03.23 |  |
| 13 | Подвижные игры на основе волейбола  | 1 | 23.03.23 |  |
| 14 | Подвижные игры на основе волейбола  | 1 | 24.03.23 |  |
| 15 | Подвижные игры на основе волейбола  | 1 | 06.04.23 |  |
| 16 | Подвижные игры на основе волейбола  | 1 | 07.04.23 |  |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** |
| 1 | Бег по пересечённой местности | 1 | 13.04.23 |  |
| 2 | Бег по пересечённой местности | 1 | 14.04.23 |  |
| 3 | Бег по пересечённой местности | 1 | 20.04.23 |  |
| 4 | Бег по пересечённой местности | 1 | 21.04.23 |  |
| 5 | Бег по пересечённой местности | 1 | 27.04.23 |  |
| 6 | Бег по пересечённой местности | 1 | 28.04.23 |  |
| 7 | Бег по пересечённой местности | 1 | 04.05.23 |  |
| **Лёгкая атлетика (6 ч)** |
| 1 | Ходьба и бег | 1 | 05.05.23 |  |
| 2 | Ходьба и бег | 1 | 11.05.23 |  |
| 3 | Ходьба и бег | 1 | 12.05.23 |  |
| 4 | Прыжки  | 1 | 18.05.23 |  |
| 5 | Прыжки  | 1 | 19.05.23 |  |
| 6 | Метание мяча | 1 | 25.05.23 |  |