**Рабочая программа**

**По ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 класс**

**МКОУ «Тасутинская ООШ им М.О.Асадулаева»**

**На 2021-2022 учебный год**

**Рабочая программа и календарно-тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1-х классов – 3 часа в неделю**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (II) начального общего образования, примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. В.И.Лях // Рабочие программы. Физическая культура. 1 – 4 классы. ФГОС// М.2011 год;
2. В.И.Лях // Академический школьный учебник. Физическая культура. 1 класс. ФГОС // М.2012 год;
3. Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год.

Данная программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04. 12. 2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
2. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312 (ред. От 30.08.2010г.);
3. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
4. О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 гг.. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
5. Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312 «Методические рекомендации о внедрении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации».

***Цель физического воспитания*:**формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

***Выполнение данной цели*** связано 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 посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Содержание программы**

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учётом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В рабочей программе выстроена система учебных уроков и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

На уроки в 1 классе выделяют 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели). Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Итоговая аттестация не производится.

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.

**Содержание учебного предмета, курса**

*Знания о физической культуре.*Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры.

*Способы физкультурной деятельности.*Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

*Физическое совершенствование.* Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

*Гимнастика с основами акробатики.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

*Легкая атлетика.*Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча.

*Подвижные игры.*На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. Подвижные игры разных народов.

*Спортивные игры.*Футбол. Баскетбол. Волейбол.

**Формы и средства контроля**

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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 относится неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

- старт не из требуемого положения;

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две незначительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Ценностные ориентиры**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Результаты изучения учебного предмета**

**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, находить общие интересы с ними.

– активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками.

**Метапредметными результатами** освоения являются:

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

– общение и взаимодействие со сверстниками;

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

– организовывать занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности;

– анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– организация отдыха и досуга средствами физической культуры, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

– изложение фактов истории развития физической культуры;

– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела), развитие основных физических качеств;

– бережное обращение с оборудованием и инвентарем;

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

– выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1-х классов – 3 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №**урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол – во****часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1. | Основы знаний | Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний. | **1** | 02.09. | 02.09. |
| 2 | ***Легкая атлетика****Ходьба и бег* | Форма- игра. Виды ходьбы.СУ | 9 | 03.09. | 03.09. |
| 3 |  | Форма- игра.Бег с изменением напрвления и скорости. СУ |  | 04.09. | 04.09. |
| 4 - 5 |  | Форма- игра. Специальные беговые упражнения . |  | 09.09. | 09.09. |
| 6 - 7 |  | Развитие координационных способностей |  | 10.09. | 10.09. |
| 8 |  | Развитие скоростных способностей |  | 11.09. | 11.09. |
| 9 |  | Развитие скоростных способностей |  | 16.09. | 16.09. |
| 10 |  | Развитие скоростной выносливости |  | 17.09. | 17.09. |
| 11 | *Метание* | Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | 18.09. | 18.09. |
| 12 |  | Урок- игра. Метание мяча в цель |  | 23.09. | 23.09. |
| 13 |  | Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры» |  | 24.09. | 24.09. |
| 14 -15 | *Прыжки* | Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 4 | 25.09.30.09. | 25.09..30.09. |
| 16 |  | Урок- игра. Прыжки на скакалке. |  | 01.10. | 01.10 |
| 17 |  | Прыжок в длину с разбега . |  | 02.10. | 02.10. |
| 18 -19 | *Длительный бег* | Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра. | **9** | 07.10. | 07.10. |
| 20 |  | Форма- экскурсия: Преодоление препятствий |  | 08.10. | 08.10 |
| 21-22 |  | Переменный бег |  | 09.10 | 09.10. |
| 23 |  | Урок- игра. Развитие силовой выносливости |  | 14.10. | 14.10. |
| 24 |  | Гладкий бег |  | 15.10. | 15.10. |
| 25- 26 |  | Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка |  | 16.10. | 16.10.21.10 |
| 27- | ***Подвижные игры на основе б/б*** | Основы знаний | 21 |  |  |
| 28 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  |  |  |
| 29 -31 |  | Ловля и передача мяча. |  |  |  |
| 32-34 |  | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» |  |  |  |
| 35-37 |  | Бросок мяча в цель (щит). |  |  |  |
| 38- 40 |  | Развитие ловкости. |  |  |  |
| 41- 43 |  | Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 44- 45 |  | Игровые задания, эстафеты с мячом. |  |  |  |
| 46-48 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. |  |  |  |
| 49 | ***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний | **15** |  |  |
| 50 -53 |  | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения |  |  |  |
| 54 |  | Развитие гибкости |  |  |  |
| 55-57 |  | Упражнения в висе и упорах. |  |  |  |
| 58 -60 |  | Упражнения в лазанье и перелезании. |  |  |  |
| 61 |  | Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 62 –**63** |  | Упражнения на равновесие |  |  |  |
| 64 -66 | ***Подвижные игры*** | Развитие скоростно- силовых способностей | **15** |  |  |
| 67 -68 |  | Эстафеты. Развитие двигательных качеств. |  |  |  |
| 69- 71 |  | П/игры на развитие ловкости |  |  |  |
| 72 -74 |  | П/ игры на развитие скорости Эстафеты. |  |  |  |
| 75-76 |  | Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 77 –78 |  | Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки» |  |  |  |
| 79 -80 | ***Легкая атлетика*** *Длительный бег* | Преодоление препятствий | **8** |  |  |
| 81 |  | Развитие выносливости. |  |  |  |
| 82 -83 |  | Переменный бег |  |  |  |
| 84-85 |  | Кроссовая подготовка |  |  |  |
| 86 |  | Гладкий бег П/игра «Смена сторон» |  |  |  |
| 87 |  | Развитие скоростной выносливости. | 1 |  |  |
| 88-89 | Спринтарский бег | Развитие скоростных способностей Стартовый разгон | **5** |  |  |
| 90-91 |  | Высокий старт. Финальное усилие. |  |  |  |
| 92 |  | Развитие координационных способностей. |  |  |  |
| 93 | Метание | Развитие скоростно-силовых способностей | 3 |  |  |
| 94 |  | Метание мяча в цель. |  |  |  |
| 95 |  | Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 96 | Прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести | 3 |  |  |
| 97-98 |  | Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки» |  |  |  |
| 99 |  | Повторение пройденного.Основы знаний. |  |  |  |