|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  На заседании МО школы  Протокол №\_\_\_  от «\_\_\_\_» августа 2017 г. | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Ф. Обухова  «\_\_\_\_» августа 2017 г. | «Утверждаю»  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.С. Каканова  Приказ № \_\_  от «\_\_» августа 2017 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**Юдиной Натальи Александровны**

**по учебному предмету «физическая культура»**

**образовательной области «Физическая культура»**

**1 класс**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**Содержание учебного предмета, курса**

**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. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

      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, 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.

**Лыжные подготовка**   
 Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.  
 Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.  
 Повороты переступанием на месте.  
 Спуски в основной стойке.  
 Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

**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» ; 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 «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

***Подвижные игры c элементами баскетбола***

Ловля, передача и ведение мяча; броски мяча в корзину, броски мяча в щит; подвижные игры на материале баскетбола.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре (в процессе урока) |  |
| 2 | Подвижные игры | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 |
| 4 | Лёгкая атлетика | 21 |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 6 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 22 |

**Календарно – тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| **I четверть. Легкая атлетика ( 11 ч)** | | | | |
| 1 | Ходьба и бегразновидности ходьбы.Бег с ускорением. Игра «Два Мороза». | 1 ч |  |  |
| 2 | Разновидности ходьбы.Бег с ускорением. Игра «Вызов номера». | 1 ч |  |  |
| 3 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Гуси-лебеди». | 1 ч |  |  |
| 4 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Гуси-лебеди». | 1 ч |  |  |
| 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Вызов номера». | 1 ч |  |  |
| 6 | Прыжки с продвижением вперед.Игра «Зайцы в огороде». | 1 ч |  |  |
| 7 | Прыжки с продвижением вперед.Игра «Зайцы в огороде». | 1 ч |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с места. Игра «Лисы и куры» | 1 ч |  |  |
| 9 | Метание малого мяча. Игра «К своим флажкам». | 1 ч |  |  |
| 10 | Метание малого мяча. Игра «Попади в мяч». | 1 ч |  |  |
| 11 | Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит» | 1 ч |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (17 ч)** | | | | |
| 12 | **Строевые упражнения.** Группировка. Перекаты. Игра «Пройти бесшумно». | 1 ч |  |  |
| 13 | **Строевые упражнения.** Группировка. Перекаты. Игра «Пройти бесшумно». | 1 ч |  |  |
| 14 | **Строевые упражнения.** Группировка. Перекаты. Игра «Совушка». | 1 ч |  |  |
| 15 | **Строевые упражнения.** Группировка. Перекаты. Игра «Совушка». | 1 ч |  |  |
| 16 | **Строевые упражнения.** Группировка. Перекаты. Игра «Космонавты». | 1 ч |  |  |
| 17 | **Строевые упражнения** Группировка. Перекаты. Игра «Космонавты»**.** | 1 ч |  |  |
| 18 | **Равновесие. Строевые упражнения.** Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка». | 1 ч |  |  |
| 19 | **Равновесие. Строевые упражнения.** Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка». | 1 ч |  |  |
| 20 | **Равновесие. Строевые упражнения.** Стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!» | 1 ч |  |  |
| 21 | **Равновесие. Строевые упражнения.** Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». | 1 ч |  |  |
| 22 | **Равновесие. Строевые упражнения.** Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Западня». | 1 ч |  |  |
| 23 | **Равновесие. Строевые упражнения.** Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Западня». | 1 ч |  |  |
| 24 | Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 ч |  |  |
| 25 | Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 ч |  |  |
| 26 | Лазание по канату. Игра «Фигуры». | 1 ч |  |  |
| 27 | Лазание по канату. Игра «Светофор». | 1 ч |  |  |
| 28 | Подтягивания. Перелезание через коня. Игра «Три движения». | 1 ч |  |  |
| **Подвижные игры (18 ч)** | | | | |
| 29 | **Подвижные игры.**  «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. | 1 ч |  |  |
| 30 | **Подвижные игры.**  «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. | 1 ч |  |  |
| 31 | **Подвижные игры.**  «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. | 1 ч |  |  |
| 32 | **Подвижные игры.** Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. | 1 ч |  |  |
| 33 | **Подвижные игры.** Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | 1 ч |  |  |
| 34 | **Подвижные игры.** Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | 1 ч |  |  |
| 35 | **Подвижные игры.**  «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. | 1 ч |  |  |
| 36 | **Подвижные игры.**  «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. | 1 ч |  |  |
| 37 | **Подвижные игры.**  «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. | 1 ч |  |  |
| 38 | **Подвижные игры.**  «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. | 1 ч |  |  |
| 39 | **Подвижные игры.**  «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. | 1 ч |  |  |
| 40 | **Подвижные игры.**  «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. | 1 ч |  |  |
| 41 | **Подвижные игры.**  «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. | 1 ч |  |  |
| 42 | **Подвижные игры.**  «Прыгающие  воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 ч |  |  |
| 43 | **Подвижные игры.**  «Прыгающие  воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 ч |  |  |
| 44 | **Подвижные игры.**  «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1 ч |  |  |
| 45 | **Подвижные игры.**  «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1ч |  |  |
| 46 | **Подвижные игры.**  «Удочка»,  «Компас». Эстафеты. | 1ч |  |  |
| **III четверть. Лыжная подготовка (21ч)** | | | | |
| 47 | Техника безопасности. Основная стойка. | 1 ч |  |  |
| 48 | Техника ступающего шага. | 1 ч |  |  |
| 49 | Техника ступающего шага. | 1 ч |  |  |
| 50 | Техника поворота лыж переступанием. | 1 ч |  |  |
| 51 | Техника поворота лыж переступанием. | 1 ч |  |  |
| 52 | Техника скользящего шага. | 1 ч |  |  |
| 53 | Техника скользящего шага. | 1ч |  |  |
| 54 | Техника спуска в основной стойке. | 1ч |  |  |
| 55 | Техника спуска в основной стойке. | 1 ч |  |  |
| 56 | Техника подъёма ступающим и скользящим шагом. | 1 ч |  |  |
| 57 | Техника подъёма ступающим и скользящим шагом. | 1 ч |  |  |
| 58 | Техника торможения падением. | 1 ч |  |  |
| 59 | Техника ступающего шага с палками на лыжах. | 1 ч |  |  |
| 60 | Техника ступающего шага с палками на лыжах. | 1 ч |  |  |
| 61 | Техника скользящего шага с палками на лыжах. | 1ч |  |  |
| 62 | Техника скользящего шага с палками на лыжах. | 1ч |  |  |
| 63 | Подъём ступающим шагом. | 1 ч |  |  |
| 64 | Подъём ступающим шагом. | 1 ч |  |  |
| 65 | Передвижение ступающим шагом. | 1 ч |  |  |
| 66 | Передвижение ступающим шагом. | 1 ч |  |  |
| 67 | Передвижение разными способами. | 1 ч |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)** | | | | |
| 68 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Бросай и поймай». | 1 ч |  |  |
| 69 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Бросай и поймай». | 1 ч |  |  |
| 70 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Передача мячей  в колоннах». | 1 ч |  |  |
| 71 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Передача мячей  в колоннах». | 1 ч |  |  |
| 72 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Мяч соседу». | 1 ч |  |  |
| 73 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Мяч соседу». | 1ч |  |  |
| 74 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1ч |  |  |
| 75 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 ч |  |  |
| 76 | Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Игра «Передал – садись». | 1 ч |  |  |
| 77 | Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Игра «Передал – садись». | 1 ч |  |  |
| 78 | Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Игра «Выстрел в небо». | 1 ч |  |  |
| 79 | Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Игра «Выстрел в небо». | 1 ч |  |  |
| 80 | Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Игра «Охотники и утки». | 1 ч |  |  |
| 81 | Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Игра «Охотники и утки». | 1 ч |  |  |
| 82 | Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Игра «Круговая лапта». | 1 ч |  |  |
| 83 | Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Игра «Круговая лапта». | 1 ч |  |  |
| 84 | Бросок мяча в щит. Ловля и ведение мяча. Игра «Мяч в обруч». | 1 ч |  |  |
| 85 | Бросок мяча в щит. Ловля и ведение мяча. Игра «Мяч в обруч». | 1ч |  |  |
| 86 | Бросок мяча в щит. Ловля, передача и ведение мяча. Игра «Не давай мяч водящему». | 1ч |  |  |
| 87 | Бросок мяча в щит. Ловля, передача и ведение мяча. Игра «Не давай мяч водящему». | 1 ч |  |  |
| 88 | Бросок мяча в щит. Ловля, передача и ведение мяча. Игра «Перестрелка». | 1 ч |  |  |
| 89 | Бросок мяча в щит. Ловля, передача и ведение мяча. Игра «Перестрелка». | 1 ч |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | |
| 90 | **Ходьба и бег.** Виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «Воробьи и вороны». | 1 ч |  |  |
| 91 | Виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «Воробьи и вороны». | 1 ч |  |  |
| 92 | Виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «День и ночь». | 1 ч |  |  |
| 93 | Виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «День и ночь». | 1 ч |  |  |
| 94 | Прыжок в длину с места. Игра «Парашютисты» | 1 ч |  |  |
| 95 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Кузнечики» | 1ч |  |  |
| 96 | Прыжок в длину с места. Игра «Прыжок за прыжком» | 1ч |  |  |
| 97 | Метание малого мяча в цель. Игра «Попади в мяч». | 1 ч |  |  |
| 98 | Метание мяча из разных положений. Игра «Защита укрепления». | 1 ч |  |  |
| 99 | Метание малого мяча в цель.Игра «Снайперы». | 1 ч |  |  |