

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ЛИЦЕЙ №57»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол №1 от 30.08.2017г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБУ «Лицей №57»
№ ~~373~~ от от «01» 09.2017 г.



Л.А.Козырева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
предмета «Физическая культура»
для 1 класса

Составитель:

Хорина И.А., учитель физической культуры

Тольятти

Рабочая программа «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы «Физическая культура» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха, М.: Просвещение, 2014 г., 3 часа

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 1 класс

Личностные универсальные учебные действия

У обучающихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия

- успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
 - морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
 - установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
 - осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
 - эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающихся будут сформированы умения:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;
- выполнять учебные действия в материализованной, гипермедийной, громкоречевой и умственной форме.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотеки сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой

коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.
-

Предметные универсальные учебные действия

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции профилактики нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

**II. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе.
Первоклассник научится владеть умениями:**

Правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря; составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Составлением комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, комплексов упражнений на развитие физических качеств, дыхательных упражнений, гимнастикой для глаз.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, гимнастический мост; акробатические комбинации; гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по гимнастическим скамейке и стенке.

В лёгкой атлетике:

беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка:

передвижение на лыжах разными способами, повороты; спуски; подъёмы; торможение, эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию и скорость.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

**III. Тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Раздел 1: Теория - 1 ч</i>		
1.	Вводный урок - "Необходимость занятий физической культуры".	1
<i>Раздел 2: Подвижные игры - 3 ч</i>		
2.	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижные игры. Игра "Третий лишний".	1
3.	Разучивание правил игры "День и ночь".	1
4.	Строевые упражнения. Разучивание правил игры "Воробьи - вороны."	1
<i>Раздел 3: Легкая атлетика - 12 ч</i>		
5	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Игра "Салочки".	1
6	ОРУ в движении. Беговая змейка. Дыхательная гимнастика.	1
7	Обучение технике бега из различных исходных положений.	1
8	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1
9	Разучивание техники бега на 30 м с максимальной скоростью с высокого старта.	1
10	Разучивание техники бега 30 м. Игра "К своим флажкам".	1
11	Разучивание техники бега в чередовании с ходьбой до 150 метров. Игра с мячом.	1
12	Разучивание бег с преодолением препятствий. Игра с мячом.	1
13	Разучивание техники передачи эстафетной палочки. Игра с мячом.	1
14	Разучивание техники прыжка в длину с места.	1
15	Разучивание техники прыжка в длину с места. Игра "Выбивалы".	1
16	Разучивание техники метание малого мяча в цель. Игра с мячом.	1
<i>Раздел 4: Подвижные игры - 17 ч</i>		
17	Разучивание правил игры "К своим флажкам".	1
18	Разучивание техники прыжка через скакалку на месте. Игра с мячом.	1
19	Разучивание комплекса ОРУ(общеразвивающие упражнения.)Игра "Два мороза".	1
20	Разучивание комплекса утренней зарядки. Игра "Кто дальше бросит".	1
21	Разучивание беговых упражнений. Игра "Пятнашки".	1
22	Разучивание ОРУ на месте. Игра "Метко в цель".	1
23	Разучивание ОРУ в движение. Игра "Прыгающие воробушки".	1
24	Эстафеты с мячом и обручем.	1
25	Эстафеты. Игра "Мяч за линию".	1
26	Разучивание правил игры. "Точный расчёт".	1
27	Разучивание правил игры. "Воробьи - вороны".	1
28	Разучивание правил игры. "Волк во рву".	1
29	Разучивание комплекса ОРУ. Игра "Мяч за линию".	1
30	Разучивание правил игры. "Кто дальше бросит".	1
31	Разучивание комплекса ОРУ в движение. Игра "Пятнашки".	1
32	Разучивание комплекса ОРУ на месте. Игра "Выбивалы".	1
33	Эстафеты с различными предметами.	1
<i>Раздел 5: Гимнастика с основами акробатики - 12 ч</i>		

34	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики с основами акробатики. Игра.	1
35	Строевые упражнения. Игра "Становись - разойдись"!	1
36	Разучивание ОРУ в движении. Упражнения на равновесие. Игра с мячом.	1
37	Разучивание передвижения гимнастической стенке. Игра с мячом.	1
38	Разучивание преодоления полосы препятствий с элементами гимнастики.	1
39	Разучивание передвижение по гимнастической скамейке, по бревну. Игра с мячом.	1
40	Разучивание упражнения "Мост" из положения лежа на спине. Игра с мячом.	1
41	Разучивание ОРУ в движении. Преодоления полосы препятствий с элементами гимнастики.	1
42	Разучивание техники группировки и перекатов в группировке. Игра с мячом.	1
43	Разучивание выполнения группировок и перекатов. Игра с мячом.	1
44	Разучивание техники стойки на лопатках с согнутыми ногами. Игра с мячом.	1
45	Разучивание упражнения на равновесие и гибкость.	1
Раздел 6: Лыжная подготовка - 18 ч		
46	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Игра.	1
47	Разучивание передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.	1
48	Разучивание передвижения скользящим шагом без палок.	1
49	Разучивание передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагами без палок.	1
50	Разучивание передвижения на лыжах ступающим шагом с палками.	1
51	Разучивание передвижения скользящим шагом с палками.	1
52	Разучивание передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагами с палками.	1
53	Разучивание передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагами с палками.	1
54	Разучивание техники поворота переступанием на месте и в движении.	1
55	Разучивание техники поворота переступанием на месте и в движении	1
56	Разучивание техники торможения падением на лыжах с палками.	1
57	Прохождение дистанции на лыжах с палками 500 м.	1
58	Прохождение дистанции на лыжах с палками 600 м.	1
59	Разучивание техники выполнения подъема «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах.	1
60	Разучивание техники выполнения подъема «полуёлочкой» на лыжах.	1
61	Разучивание передвижения на лыжах змейкой.	1
62	Разучивание ОРУ стоя на лыжах. Игра "На буксире".	1
63	Прохождение дистанции на лыжах скользящим шагом в умеренной интенсивности 600 м.	1
Раздел 7: Подвижные и спортивные игры - 24 ч		

64	Инструктаж по ТБ. Игра "Бросай, поймай".	1
65	Разучивание техники броска и ловли мяча на месте в парах.	1
66	Разучивание броска и ловля мяча в парах в движении. Игра " Точная передача".	1
67	Закрепление правил игры. "Кто дальше бросит".	1
68	Разучивание броска мяча снизу и от груди в кольцо. Игра " Снайпер".	1
69	Разучивание передачи мяча от груди, от плеча.	1
70	Разучивание передачи мяча от груди, от плеча в тройках.	1
71	Разучивание техники броска из-за головы двумя руками волейбольного мяча в стену.	1
72	Разучивание техники броска из-за головы двумя руками мяча в кольцо. Игра "Точно в цель".	1
73	Разучивание ведения баскетбольного мяча на месте.	1
74	Разучивание ведения баскетбольного мяча на месте и в движение.	1
75	Разучивание ведения баскетбольного мяча в движении одной рукой.	1
76	Разучивание ведения баскетбольного мяча в движении одной и двумя руками.	1
77	Эстафета с применением изученных элементов спортивных игр.	1
78	Эстафета с применением изученных элементов спортивных игр.	1
79	Разучивание СБУ, ОРУ. Игра "Кто дальше бросит".	1
80	Разучивание СБУ, ОРУ. Игра "Мяч по кругу".	1
81	Эстафеты. ОФП.	1
82	Разучивание правила игры "Два мяча". ОФП.	1
83	Разучивание правила игры."Мяч по кругу", "Точно в цель".	1
84	Разучивание правил игры "Удар по неподвижному мячу".	1
85	Разучивание правил игры "Удар по катящемуся мячу с места".	1
86	Эстафеты с мячом.	1
87	Разучивание техники прыжков на скакалке. ОФП. Игра с мячом.	1
Раздел 8: Лёгкая атлетика - 12 ч		
88	Инструктаж по Т.Б. Разучивание техники метания малого мяча на дальность с места.	1
89	Разучивание техники метания малого мяча на дальность с места. Игра с мячом.	1
90	Разучивание техники бега 30 м. Игра с мячом.	1
91	Разучивание техники челночного бега 3 х 10 м.Игра с мячом.	1
92	Разучивание СБУ. Челночный бег 3 х 10 м.	1
93	Развитие выносливости бег в медленном темпе до 2-х минут.	1
94	Развитие выносливости бег в медленном темпе до 5 минут..Игра с мячом.	1
95	Разучивание техники бега на 60 м с максимальной скоростью с высокого старта.	1
96	Разучивание техники бега 200м. Игра "Третий лишний".	1
97	Разучивание передачи эстафетной палочки. Прыжки на скакалке.	1
98	Разучивание передачи эстафетной палочки.Игра с мячом.	1
99	Легкоатлетические эстафеты.	1