**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Джонка»**



**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1 класса Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа п.Джонка» .Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004года, примерной программы начального общего образования.

УМК ,положение «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (моделей),программ дополнительного образования» МБОУ СОШ п.Джонка

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

**Задачи**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* 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, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Учебный план начального уровня образования МБОУ СОШ п.Джонка ориентировано на 33 учебных недели.

На изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю 99часов в год

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов на тему** |
| **Знание о физической культуре (5 ч)** |
|  | Понятие о физической культуре | 1 |
|  | Основные способы передвижения человека | 1 |
|  | Возникновение физической культуры у древних людей | 1 |
|  | Физические упражнения | 1 |
|  | Физические качества человека |  |
| **Способы физ. деятельности (в процессе урока)**  |
|  | Режим дня | В процессе урока |
|  | Утренняя зарядка |
|  | Физкультминутки и физкультпаузы |
|  | Понятие правильной осанки |  |
| **Физическое совершенствование (94ч)** |
| **Способы физ. деятельности (в процессе урока)**  |
|  | Оздоровительные формы занятий | В процессе урока |
|  | Развитие физических качеств |  |
|  | Профилактика утомления |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
|  | **Гимнастика с основами акробатики:** | **24** |
|  | *Организующие команды и приемы* | 4 |
|  | *Акробатические упражнения* | 6 |
|  | *Снарядная гимнастика* | 7 |
|  | *Гимнастические упражнения прикладного характера* | 7 |
|  | **Легкая атлетика:** | **29** |
|  | *Беговые упражнения* | 14 |
|  | *Прыжковые упражнения* | 9 |
|  | *Броски, метание* | 6 |
|  | **Подвижные и спортивные игры:** | **29** |
|  | Подвижные игры | **12** |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр | **17** |
|  | **Футбол** | **12** |
|  | Итого: | 99 |

**Для отслеживания результатов обучения используются следующие виды контроля:**

**1класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

Таблица 1

 **Содержание программы**

 **1 класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94ч)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)**

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29ч)***

***Беговые упражнения(14ч)***

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с уско­рением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким поднимани­ем бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Разви­тие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

 Кросс по слабопе­ресеченной мест­ности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, мед­ленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

***Прыжковые упражнения (9ч)***

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

 Прыжок в длину с места.

 Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Под­вижные игры «Парашютисты» , «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (29ч)**

***Подвижные игры (12ч)***

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картош­ки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точ­ный расчет», «Удочка», «Компас».

***Подвижные игры на основе баскетбола (17ч)***

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колон­нах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кру­гу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Кру­говая лапта», «Мяч в обруч», «Пере­стрелка», «Не да­вай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)***

***Организующие команды и приемы (4ч)***

Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установ­ленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

***Акробатические упражнения(6ч)***

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

На­звание основных гимнастических снарядов

***Снарядная гимнастика (7ч)***

Лазание по канату.

Перелеза­ние через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

***Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч )***

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в висе по гимнастической перекладине .

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

***Футбол (12 ЧАСОВ)***

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Формы организации учебных занятий**

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

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

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных 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 отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

 **Основные виды деятельности**

Общеразвивающие упражнение, упражнение с предметами, упражнение на гимнастических снарядах, подвижные игры, работа с учебником ,ролевые игры, спортивные игры, ходьба на лыжах.

 **Планируемые результаты**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса научится и получит возможность научится.

* Иметь представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* Иметь представление о способах изменения направления и скорости движения;
* Иметь представление о режиме дня и личной гигиене;
* Иметь представление о правилах составления комплексов утренней зарядки;
* 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 (см. табл. 1).