****

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»,** 1 класс составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»); основной образовательной программой начального общего образования (УМК «Гармония»), рекомендованной Министерством образования и науки РФ, учебно-методическим комплексом учебного предмета «Физическая культура».

Для разработки учебной программы были использованы следующие материалы:

1.основная образовательная программа начального общего образования МАОУ «СОШ №15».

2, примерные программы начального образования ФГОС,

3.программы общеобразовательных учреждений (авторы-составители А, П. Матвеев, Т. В. Петрова.- М. Дрофа), 2007 г.

Программа рассчитана на 99 часов, 3 часа в неделю.

**Распределение часов в течение учебного года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Класс | Всего количество часов | Количество часов в неделю |
| Физическая культура | 1 | 99 | 3 |

**Общая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа 1 класса направлена на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
* развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
* овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
* воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

**Специфика курса**— базовый.

**Категория учащихся** — первый класс.

**Целью физического воспитания** в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

В результате занятий физической культурой необходимо реализовать следующие**задачи:**

* укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию учащихся;
* обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развивать двигательные способности;
* приобретать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
* воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, укреплением здоровья.

**Формы работы:**фронтальная, парная, индивидуальная, поточная, групповая, посменная, индивидуальная, урок-экскурсия, урок-игра, урок-путешествие.

**Методы преподавания:**игровые, объяснительно-иллюстративные, наглядные.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Основы знаний:**

* Техника безопасности на уроках в зале, бассейне и на спортивных площадках.
* Роль физических упражнений для физического развития.
* Гигиенические правила и умение применять их.
* Спортивная одежда, обувь на лето, осень, зиму.
* Беседы «Забота о здоровье», «Закаливание», об осанке, об утренней гигиенической зарядке, о гимнастике до занятий, о физкультминутках, о режиме дня, о правильном дыхании, о подготовке к урокам по лыжам, основы изучения плавания,
* Олетних и зимних играх на свежем воздухе.

**Навыки. Умения. Развитие двигательных качеств.**

**ГИМНАСТИКА.**

* Строевые упражнения: построение в колонну по одному, построение в шеренгу, построение в круг, повороты направо, влево, размыкание приставным шагом, перестроение из одной колонны по две, по четыре, перестроение из одной шеренги в две, в три, перестроение в круг.
* Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» лежа на спине, переворот боком «колесо».
* Ритмическая гимнастика: комплексы упражнений под музыку.
* Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке.
* Висы и упоры: сгибание-разгибание ног в висе; поднимание ног в висе до 90°; вис на согнутых руках; подтягивание в висе; упоры на скамейке; сгибание-разгибание рук в упоре.
* Равновесие: стойка на носках, на 1 ноге, на полу и гимн. скамейке; ходьба по гимн. скамейке; перешагивание через набивные мячи, поворот на 90°.
* Танцевальные шаги: шаг с подскоком, переменный шаг, шаг галопа в сторону.
* Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения с предметами ( мяч, гимнастическая палка, скакалка), без предмета
* Циклические упражнения: упражнения в ходьбе, в беге, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.**

* Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий; бег 30 м. челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты, равномерный медленный бег до 3 мин; кросс по слабопересеченной местности до 500 м.
* Прыжок в длину с места, с разбега, через препятствия, прыжки через скакалку, многоскоки.
* Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3-4 м.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**.

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»,«Кто первый через обруч к флажку», «Сделай фигуру», «Бездомный заяц», «Ловишка, бери ленту», «Кто скорее снимет ленту», «Гори, гори ясно…», «Фанты», «Горелки», «Пчёлки и ласточка»

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Ловишка с мячом», «Ловля мячей сочками», «Мяч водящему»..

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

ПИОНЕРБОЛ – перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Передача мяча, ведение мяча, бросок мяча. Игра по упрощенным правилам.

**ПЛАВАНИЕ.**

ПЛАВАНИЕ - специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде; движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. прыжки с тумбочки. Повороты. Повторное проплывание отрезков. Игры и развлечения на воде.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**.

Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1 км. Зимние игры: с элементами лыжных ходов, с преодолением спусков и подъемов, торможение падением.

**К концу обучения в 1 классе учащиеся научатся:**

* **показывать:**
* Общаться и взаимодействоватьв игровой деятель​ности;
* Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
* Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии;
* Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;
* Правильно выполнять основные движения в метании.
* Передвигаться на лыжах ступающим шагом.

**К концу обучения в 1 классе учащиеся *получат возможность научиться:***

* ***Определять и кратко характеризовать****физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми*
* ***Различать****упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств*
* ***Составлять****(с помощью учителя) режим дня.****Отбирать****комплексы упражнений для утренней зарядки*
* *Правильно выполнять основные движения в прыжках, в метании, в передаче и ловле мяча;*
* *Владеть мячом, передачей на расстоянии, ловлей, ведением мяча, бросками в процессе подвижных игр.*
* *Передвигаться на лыжах скользящим шагом.*

**Список литературы**

Программы общеобразовательных учреждений (авторы-составители А, П. Матвеев, Т. В. Петрова.- М. Дрофа), 2007 г.

Комплексная программа физического воспитания (В.И. Лях, Зданевич)