

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**МКОУ « ТАКАЛАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Россия, республика Дагестан,368214, Буйнакский район c. Такалай E-mail: takalaj-school@yandex.ru

**Рабочая программа по физической культуре**

**Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

**-Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2011;**

**- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2014г.**

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения — физкультурно-оздоро­вительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физиче­ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами,** а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

На изучение предмета в 1 классе отводится 99 ч. (3 ч. в неделю, 33 уч. недели 2 физическая культура 1час шахматы)

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

***Планируемые результаты освоения учебного предмета***

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

**Раздел «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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «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 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 массу тела) 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

*Обучающийся научится:*

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике 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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приемы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

• 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 упрощенным правилам;

• выполнять передвижения на лыжах

**Содержание учебного предмета**

***Знания о физической культуре***

**Физическая культура.** 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.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** 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).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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***

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, 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 вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

***Лёгкая атлетика.*** *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;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

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

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Работа с детьми разных групп здоровья***

**Подготовительная группа** – учащиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.

**Задачи** занятий физическими упражнениями с учащимися этой группы: укреплять здоровье, улучшать физическое развитие, физическую подготовленность и перевод в основную группу.

При изучении различных двигательных действий, связанных с повышением нагрузки, требования к ученикам уменьшаются.

Учебный материал менее сложный, продолжительность выполнения и количество повторений уменьшена.

Ограничиваются нагрузки в беге, прыжках, упражнения с отягощениями, с преодолением препятствий, участие в эстафетах. Исключаются упражнения, связанные со значительными двигательными мышечными напряжениями.

Выполняется меньший объем физических упражнений, требующих значительного проявления быстроты, силы и выносливости, которые могут вызвать существенные нарушения кровообращения и дыхания. Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

При работе с детьми **подготовительной группы** очень важно чаще подчеркивать каждый, даже совсем небольшой успех, и наоборот, не акцентировать ошибки, особенно перед классом.

Обеспечивается доступность задач, постепенность в увеличении объема и интенсивности физической нагрузки.

При проведении игры в заключительной части занятия уменьшается степень участия учащихся подготовительной группы (предлагается более спокойная роль), или сокращается время их игры (предоставляется дополнительное время для восстановления).

Во время проведения эстафет, предусматривающих этапы разной сложности, ученикам подготовительной группы назначаются выполнение простых этапов, т.е. создаются облегченные условия.

Проводятся диетотерапии, закаливания, соблюдение рационального режима дня и также двигательного режима (особое внимание уделяется подбору двигательных домашних заданий, физкультпауз при выполнении домашних заданий по другим предметам, выполнение других физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня учащегося, пребывание на свежем воздухе и достаточный продолжительности сна). Дети обязательно участвуют в занятиях по общей программе физического воспитания, но им дается возможность сдачи контрольных нормативов с задержкой.

Дополнительно детям рекомендуются занятия в физкультурно-оздоровительных группах или группах общей физической подготовки.

**Участие в соревнованиях возможно по дополнительному разрешению врача**.

Школьники **специальной** **медицинской группы** учатся осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность и выполнять доступные для них двигательные действия.

Для занимающихся в специальной медицинской группе создается режим постепенного нарастания нагрузок, выполняемых микродозами. Игра на занятии специальной медицинской группы заканчивается за 7 - 10 минут до окончания занятия.

**Тематическое планирование- 66ч 2часа в неделю**

**В.И. Лях.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата проведения |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Понятие о физической культуре. |  |
| **Легкая атлетика – 7ч.** | | |
| 2 | Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках. |  |
| 3 | Урок - игра. Соревнование. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. |  |
| 4 | Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. |  |
| 5 | Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». ОРУ. |  |
| 6 | Урок – игра. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. |  |
| 7 | Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Понятие скорость бега. |  |
| 8 | Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 6 ч.** | | |
| 9 | Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры. |  |
| 10 | Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры. |  |
| 11 | Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. |  |
| 12 | Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон.  Игра «Невод». |  |
| 13 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай, поймай». Развитие координации. |  |
| 14 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. |  |
| **Подвижные игры – 13 ч.** | | |
| 15 | Урок - игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. |  |
| 16 | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. |  |
| 17 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. |  |
| 18 | Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. |  |
| 19 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. |  |
| 20 | Урок – путешествие. Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки». |  |
| 21 | Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка». |  |
| 22 | Ведение и  передача баскетбольного мяча.  Подвижная игра «Круговая охота». |  |
| 23 | Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». |  |
| 24 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись» (закрепление). |  |
| 25 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». |  |
| 26 | Урок-игра. Спортивный марафон «Внимание, на старт». |  |
| 27 | Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 21 ч.** | | |
| 28 | Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения. |  |
| 29 | Урок - игра. Соревнование. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. |  |
| 30 | Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. |  |
| 31 | Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка». |  |
| 32 | Урок - игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения, лежа на спине. |  |
| 33 | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей». |  |
| 34 | Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях. |  |
| 35 | Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке) |  |
| 36 | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конни­ки-спортсмены». |  |
| 37 | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». |  |
| 38 | Урок – соревнование. Лазание по гимнастической скамейке. |  |
| 39 | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». |  |
| 40 | ОРУ с гимнастической палкой.  Подвижная игра «Охотники и утки». |  |
| 41 | Урок – соревнование. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. |  |
| 42 | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. |  |
| 43 | Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке и канату. |  |
| 44 | Лазание по гимнастической стенке и канату. |  |
| 45 | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. |  |
| 46 | Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше». |  |
| 47 | Эстафета «Веселые старты». «Вере­вочка под ногами». |  |
| 48 | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость). |  |
| **Легкая атлетика – 12 ч.** | | |
| 49 | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». |  |
| 50 | Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения. |  |
| 51 | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». |  |
| 52 | ТБ во время прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». |  |
| 53 | ОРУ**.** Бег на 30 метров |  |
| 54 | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. |  |
| 55 | Прыжки в длину с разбега. |  |
| 56 | Прыжки в длину с разбега (закрепление). |  |
| 57 | Бег. Метание на дальность. |  |
| 58 | Бег. Метание на дальность (закрепление). |  |
| 59 | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». |  |
| 60 | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». |  |
|  | **Подвижные игры – 6 ч.** |  |
| 61 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации. |  |
| 62 | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. |  |
| 63 | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. |  |
| 64 | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 65  66 | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.  Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. |  |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

***Книгопечатная продукция***

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: текст с изм. И доп. На 2011 г., / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 33 с.
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 5-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2011. – 230 с.
3. Лях В.И. Рабочие программы по физической культуре. 1-4 классы: - М.: Просвещение, 2014.
4. Лях В.И. Физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М.: Просвещение, 2016.
5. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. М.: Просвещение, 2016.

***Интернет ресурсы:***

1. .http://www.school.edu.ru/ - Российский образовательный портал

2. http://www.n-shkola.ru/ - Журнал «Начальная школа»

3. www.k-yroku.ru - Учительский портал

4. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогический идей «Открытый урок»

5. www.it-n.ru - Cеть творческих учителей

6. http://interneturok.ru/ - Видео уроки по школьной программе

7. http://nsc.1september.ru/ - Газета «Начальная школа»

8. http://nachalka.info/ - Уроки Кирилла и Мефодия