Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура для 1-4-го класса» к УМК Лях В.И., издательство «Просвещение» 2013 г.

Согласно учебному плану МБОУ Захаровской СОШ на реализацию этой программы отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

Рабочая программа реализуется через УМК:

- учебник Лях В.И. издание-М: Просвещение, 2013-190с.

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса**

**Предметные результаты.**

***Обучающиеся научатся:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- измерять физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- развивать навыки взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнения;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Получат возможность научиться:***

- способам профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- основам организации и проведения занятий;

- культуре общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;

- знать, как разрешать спорные ситуации на занятиях и соревнованиях;

- планировать режим дня, обеспечив оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- готовить спортивный инвентарь и одежду к занятиям и соревнованиям;

- сохранять правильную осанку;

- обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания.

**Метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса**

**Метапредметные результаты.**

**Познавательные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показывать технику выполнения специальных беговых упражнений;

- объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;

- показывать технику выполнения специальных беговых упражнений из положения различных стартов;

- выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель;

- пробегать дистанцию в равномерном темпе;

- объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств;

- объяснять технику безопасности на занятиях по гимнастике;

- выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий;

- выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств;

- выполнять игровые упражнения, стойки и перемещение игрока, специальные игровые и беговые упражнения, эстафеты;

- выполнять прием мяча, передачи мяча сверху двумя руками, над собой;

- применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях;

- играть в волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, а так же выполнять поворот переступанием и торможение упором;

- выполнять комплекс упражнений с мячом, технику передвижений и стоек игрока в баскетболе;

- выполнять технику ловли и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении, объяснять основные правила и приемы игры в баскетбол;

- выполнять бросок мяча в кольцо одной и двумя руками с места, вести и ловить мяч;

- выполнять основные виды передвижений и поворотов в футболе, демонстрировать технику остановок и ускорений;

- выполнять основные виды передвижений и поворотов в футболе, демонстрировать технику остановок и ускорений;

- пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, определять ЧСС.

***Получит возможность научиться:***

- показывать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции;

- демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие;

- демонстрировать финальное усилие, технику метания мяча в цель;

- выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад;

- объяснять и демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений;

- демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.

**Регулятивные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять игровой контроль;

- видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями;

- самостоятельно видеть и формулировать познавательную цель;

- осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции;

***Получит возможность научиться:***

- формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний;

- сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату;

- добывать недостающую информацию с помощью вопросов, рассуждений.

**Коммуникативные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой;

- сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания;

- устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений;

- слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.

***Получит возможность научиться:***

- управлять своими эмоциями, предупреждать конфликтные ситуации;

- вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;

- добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов;

**Личностные результаты.**

***У обучающегося будут сформированы навыки:***

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владения знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

-владения знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условий;

- владения навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

- управления своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивными соревнованиями.

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

- осуществления поиска информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности:**

***Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе уроков)***

- история физической культуры. Олимпийские игры древности;

- физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека;

- здоровье и здоровый образ жизни;

- первая помощь при травмах;

- физическая культура человека.

***Раздел «Способы двигательной деятельности» (в процессе уроков)***

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

***Раздел «Физическое совершенствование» (в процессе уроков)***

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

***Гимнастика.(6 часов)***

- Организующие команды и приемы.

- Акробатические упражнения и комбинации

- Опорные прыжки

- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке

- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики)

- Упражнения на гимнастических брусьях

- Висы и упоры.

- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Легкая атлетика. (11 часов)***

- Беговые и прыжковые упражнения.

- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжная подготовка. (6 часов)*** Ученики научатся переносить лыжи по команде "на плечо", "под рукой"; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, подъем на склон "полуелочкой" с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах "змейкой".

***Подвижные игры. (11 часов)***  Ученики научатся играть в подвижные игры: "Ловишка", "Ловишка с мешочком на голове", "Прерванные пятнашки", "Гуси-лебеди", "Горелки", "Колдунчики", "Мышеловка", "Салки", "Салки с домиками", "Два мороза", "Волк во рву", "Охотник и зайцы", "Кто быстрее схватит", "Совушка", "Осада огорода", "Вышибалы", "Ночная охота", "Удочка", "Успей убрать", "Волшебные елочки", "Шмель", "Береги предмет", "Попрыгунчики-воробушки", "Белки в лесу", "Белочка-защитница", "Бегуны и прыгуны", "Грибы-шалуны", "Котел", "Охотники и утки", " Антивышибалы", "Забросай противника мячами", "Вышибалы через сетку", "Точно в цель", "Собачки", "Лес, болото, озеро", "Запрещенное движение", "Хвостики", "Бросай далеко, собирай быстрее", "игра в птиц", "Игра в птиц с мячом", "День и ночь", выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

***Упражнения общеразвивающей направленности.***

Общефизическая подготовка.

**Раздел 3. Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **разделов** | **Общее количество часов на изучение по программе** | **Общее количество часов на изучение по плану** | **Количество контрольных тестов** |
| **1.** | Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков. | В процессе проведения уроков. |  |
| **2.** | Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков. | В процессе проведения уроков. |  |
| **3.** | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков. | В процессе проведения уроков. |  |
| **4.** | Легкая атлетика. | 22 | 11 |  |
| **5.** | Гимнастика | 12 | 6 |  |
| **6.** | Лыжная подготовка. | 15 | 6 |  |
| **7.** | Подвижные игры. | 53 | 11 |  |
| **8.** | Общее количество часов. | 102 | 34 |  |

.

**Материально-техническое обеспечение**

* 1. Зал физической культуры
  2. Борцовский зал
  3. Танцевальный зал
  4. Мячи
  5. Скакалки
  6. Спортивная площадка в поселке Летний отдых

Приложение

Календарное планирование 1 -а класс.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ уро-ка** | **Дата проведения урока** | | **Тема урока** | **Количество часов** | **Примечание** |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  |
| 1 |  |  | Бег на 30 м с высокого старта |  |  |
| 2 |  |  | Техника челночного бега |  |  |
| 3 |  |  | Челночный бег 3\*10 м |  |  |
| 4 |  |  | Метание мешочка на дальность |  |  |
| 5 |  |  | Метание малого мяча на точность |  |  |
| 6 |  |  | Ловля и броски мяча в парах |  |  |
| 7 |  |  | Индивидуальная работа с мячом |  |  |
| 8 |  |  | Школа укрощения мяча |  |  |
| 9 |  |  | Подвижная игра "Ночная охота" |  |  |
| 10 |  |  | Глаза закрывай - упражнение начинай |  |  |
| 11 |  |  | Перекаты |  |  |
| 12 |  |  | Техника выполнения кувырка вперед |  |  |
| 13 |  |  | Кувырок вперед |  |  |
| 14 |  |  | Стойка на лопатках, "мост" |  |  |
| 15 |  |  | Стойка на лопатках, "мост" |  |  |
| 16 |  |  | Перекаты |  |  |
| 17 |  |  | Скользящий шаг на лыжах без палок |  |  |
| 18 |  |  | Повороты переступа-нием на лыжах без палок |  |  |
| 19 |  |  | Ступающий шаг на лыжах с палками |  |  |
| 20 |  |  | Скользящий шаг на лыжах с палками |  |  |
| 21 |  |  | Поворот переступанием на лыжах с палками |  |  |
| 22 |  |  | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок |  |  |
| 23 |  |  | Броски мяча через волейбольную сетку |  |  |
| 24 |  |  | Точность бросков мяча через волейбольную сетку |  |  |
| 25 |  |  | Подвижная игра "Вышибалы через сетку" |  |  |
| 26 |  |  | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций |  |  |
| 27 |  |  | Подвижная игра "Точно в цель" |  |  |
| 28 |  |  | Подвижные игры для зала |  |  |
| 29 |  |  | Бросок набивного мяча от груди |  |  |
| 30 |  |  | Техника метания на точность |  |  |
| 31 |  |  | Подвижные игры для зала |  |  |
| 32 |  |  | Беговые упражнения |  |  |
| 33 |  |  | Бег на 30 м с высокого старта |  |  |
| 34 |  |  | Челночный бег 3\*10 м |  |  |

Календарное планирование 1 -Б класс.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ уро-ка** | **Дата проведения урока** | | **Тема урока** | **Количество часов** | **Примечание** |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  |
| 1 |  |  | Бег на 30 м с высокого старта |  |  |
| 2 |  |  | Техника челночного бега |  |  |
| 3 |  |  | Челночный бег 3\*10 м |  |  |
| 4 |  |  | Метание мешочка на дальность |  |  |
| 5 |  |  | Метание малого мяча на точность |  |  |
| 6 |  |  | Ловля и броски мяча в парах |  |  |
| 7 |  |  | Индивидуальная работа с мячом |  |  |
| 8 |  |  | Школа укрощения мяча |  |  |
| 9 |  |  | Подвижная игра "Ночная охота" |  |  |
| 10 |  |  | Глаза закрывай - упражнение начинай |  |  |
| 11 |  |  | Перекаты |  |  |
| 12 |  |  | Техника выполнения кувырка вперед |  |  |
| 13 |  |  | Кувырок вперед |  |  |
| 14 |  |  | Стойка на лопатках, "мост" |  |  |
| 15 |  |  | Стойка на лопатках, "мост" |  |  |
| 16 |  |  | Перекаты |  |  |
| 17 |  |  | Скользящий шаг на лыжах без палок |  |  |
| 18 |  |  | Повороты переступа-нием на лыжах без палок |  |  |
| 19 |  |  | Ступающий шаг на лыжах с палками |  |  |
| 20 |  |  | Скользящий шаг на лыжах с палками |  |  |
| 21 |  |  | Поворот переступанием на лыжах с палками |  |  |
| 22 |  |  | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок |  |  |
| 23 |  |  | Броски мяча через волейбольную сетку |  |  |
| 24 |  |  | Точность бросков мяча через волейбольную сетку |  |  |
| 25 |  |  | Подвижная игра "Вышибалы через сетку" |  |  |
| 26 |  |  | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций |  |  |
| 27 |  |  | Подвижная игра "Точно в цель" |  |  |
| 28 |  |  | Подвижные игры для зала |  |  |
| 29 |  |  | Бросок набивного мяча от груди |  |  |
| 30 |  |  | Техника метания на точность |  |  |
| 31 |  |  | Подвижные игры для зала |  |  |
| 32 |  |  | Беговые упражнения |  |  |
| 33 |  |  | Бег на 30 м с высокого старта |  |  |
| 34 |  |  | Челночный бег 3\*10 м |  |  |