**Ростовская область Тацинский район станица Тацинская**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2**

**СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

Протокол заседания МО Заместитель директора Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. В. Колбасина

учителей начальных классов по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_М. И. Зверева Приказ от 29.08.2019г. № 166

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н.Марченко «29» августа 2019г.

Протокол МО от 29.08.2019 № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***по физической культуре, 1Б класс***

***начальное общее образование***

***Количество часов 102 часа, 3 часа в неделю***

***Учитель Игнатенко Наталья Геннадьевна***

**Программа разработана на основе *рабочей программы***

***по физической культуре, Москва, «Просвещение», 2014***

***2019 – 2020 учебный год***

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1 Б класса начального общего образования составлена на основе Федерального Государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования (ФГОС НОО утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373), рабочей программы курса «Физическая культура» (Предметная линия учебников системы «Школа России». 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях,- М.:/ «Просвещение», 2012), основной образовательной программы школы на 2019 - 2020 учебный год.

**Учебник:** Физическая культура. 1-4 классы : учебник для общеобразовательных учреждений /В. И. Лях. — 12-е издание доработанное — М. : Просвещение, 2011г./

**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

**Целью**школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных **задач:**

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Текущий контроль успеваемости по технологии в 1 классе проводится в целях:**

* постоянного мониторинга учебных достижений обучающихся в течение учебного года, в соответствии с требованиями соответствующего федерального государственного образовательного стандарта общего образования;
* определения уровня сформированности личностных, метапредметных, предметных результатов;
* определения направлений индивидуальной работы с обучающимися;
* оценки индивидуальных образовательных достижений обучающихся и динамики их роста в течение учебного года;
* выявления индивидуально значимых и иных факторов (обстоятельств), способствующих или препятствующих достижению обучающимися планируемых образовательных результатов освоения соответствующей основной общеобразовательной программы.

Формами текущего контроля являются:

* устный опрос;
* тестирование;
* сдача нормативов;

Так как в первом классе исключается система балльного (отметочного) оценивания, успешность усвоения программ первоклассниками характеризуется качественной оценкой.

**Региональный** компонент включен в содержание упражнений и заданий и составляет не менее 10% от общего материала.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Региональный компонент** |
| 9. | 20.09 | Пры­жок в длину с места. | Игра «Казачьи забавы» |
| 14. | 03.10 | Равномерный бег (до 5 мин.). | Игра «Казачьи забавы» |
| 26. | 07.11 | Игровой урок. | Игра «Казачьи забавы» |
| 39. | 06.12 | Лазанье по канату. | Игра «Казачьи забавы» |
| 52. | 21.01 | Перелазание через горку матов. | «Казаки- разбойники» |
| 58. | 04.02 | Игры «Два мороза». Эстафеты. | Игра «Казачьи забавы» |
| 65. | 27.02 | Ловля и передача мяча. | Игра Казаки разбойники». |
| 68. | 05.03 | Перемещения в шаге и беге. | Игра «Казачьи забавы» |
| 71. | 12.03 | Игра «Передал -садись». | «Казаки- разбойники» |
| 81. | 14.04 | Прыжок в длину с места. | Игра «Казачьи забавы» |

В соответствии с Приказом Минобразования Ростовской области от 28.07.2017 г. № 542 «О введении с 01.09.2017 г. в образовательную программу уроков по изучению основ здорового питания» в рабочую программу введены уроки по изучению здорового питания школьников.

**Модуль «Разговор о правильном питании» реализуется в содержании упражнений и заданий на следующих уроках.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Содержание компонента** |
| 16. | 08.10 | Равномерный бег (5 мин). | Секреты здорового питания. Режим дня. |
| 23. | 24.10 | Урок–игра «Городки». | Культура приема пищи. Виды круп и их польза. |
| 50. | 16.01 | Лазание по канату. | Обед, как обязательный компонент ежедневного рациона. |
| 74 | 19.03 | Игра: «Попади в обруч». | Разговор о правильном питании. Составление меню на неделю. |
| 90. | 08.05 | Равномерный бег (3 мин). | Беседа «Мы за здоровый образ жизни». |

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам и изменение даты проведения уроков (в том числе контрольных работ) с учетом хода усвоения учебного материала обучающимися или в связи с другими объективными причинами.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В результате изучения **всех без исключения предметов**при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

**Личностные результаты.**

**У обучающегося 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, учебно­познавательные и внешние мотивы;
* учебно­познавательный 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 оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; 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;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

* внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
* выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;
* устойчивого учебно­познавательного 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 учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
* установки на здоровый образ жизни и реализации ее 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 другим и обеспечение их благополучия.

**Регулятивные универсальные учебные действия.**

**Обучающийся научится:**

* 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 ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
* 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 учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**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 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 сети Интернет;
* осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* использовать знаково­символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;*
* 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 причинно­следственные 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 приемов решения задач.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и 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 причинно­следственных связей;
* произвольно и осознанно владеть общими приемами 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 партнера 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 партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнера;
* 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 ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
* с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
* адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

**Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)**

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов**при получении  начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно­познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получат возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

**Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.**

**Обучающийся научится:**

* находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
* определять тему и главную мысль текста;
* делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
* вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность;
* упорядочивать информацию по заданному основанию;
* сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
* понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
* понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
* понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
* использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
* ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
* работать с несколькими источниками информации;
* сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

**Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации.**

**Обучающийся научится:**

* пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
* соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
* формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
* сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
* составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;
* составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

**Работа с текстом: оценка информации***.*

**Обучающийся научится:**

* высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
* оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
* на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
* участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* сопоставлять различные точки зрения;
* соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
* в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

**Формирование ИКТ компетентности обучающихся (метапредметные результаты).**

В результате изучения **всех без исключения предметов**на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

**Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером.**

**Обучающийся научится:**

* использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно­двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини­зарядку);
* организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

**Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.**

**Обучающийся научится:**

* вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото‑ и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
* рисовать (создавать простые изображения)на графическом планшете;
* сканировать рисунки и тексты.

**Обучающийся получит возможность научиться;**

* использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

**Обработка и поиск информации.**

**Обучающийся научится:**

* подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
* описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
* собирать числовые данные в естественнонаучных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
* редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео‑ и аудиозаписей, фотоизображений;
* пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
* искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
* заполнять учебные базы данных.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

**Создание, представление и передача сообщений.**

**Обучающийся научится:**

* создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
* создавать простые сообщения в виде аудио‑ и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
* готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
* создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
* создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
* размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
* пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* представлять данные;
* создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

**Планирование деятельности, управление и организация.**

**Обучающийся научится:**

* создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
* определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
* планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности;
* моделировать объекты и процессы реального мира.

**Предметные результаты.**

**Знания о физической культуре.**

**Обучающийся научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Обучающийся научится:**

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
* вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**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.

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
* 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 тестовые нормативы по физической подготовке;

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии Учебным планом Муниципального бюджетного образовательного учреждения Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2 предусмотрено обязательное изучение физической культуры на этапе начального общего образования в 1 классе в объеме 102 часов. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2019 - 2020 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 2 курс программы реализуется за 96 часов. В текущем учебном году Правительство РФ определило 6 праздничных дней (24 февраля, 9 марта, 1, 4, 5 и 11 мая). Учебный материал изучается в полном объеме.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Легкоатлетические упражнения. 10 часов**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

**Кроссовая подготовка. 16 часов**

Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Гимнастика .21 час**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Опорный прыжок, лазание. 9 часов**

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Подвижные игры. 20 часов**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Легкая атлетика. 20 часов**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***урока*** | ***Дата*** | | ***Раздел, тема урока, количество часов*** | ***Материально-техническое обеспечение*** |
| ***по плану*** | ***по факту*** |
| **Легкоатлетические упражнения.10часов** | | | | |
|  | 03.09 |  | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег. | Инструкция по ТБ. секундомер |
|  | 05.09 |  | Ходьба на носках, на пятка.Урок-игра. | секундомер |
|  | 06.09 |  | Ходьба под счет Обычный бег . Подвижная игра «Вызов номера». | секундомер |
|  | 10.09 |  | Ходьба через несколько препятствий. | секундомер |
|  | 12.09 |  | Ходьба с высокимподнимани­ем бедра. | секундомер |
|  | 13.09 |  | Обычный бег. Подвижная игра «Лиса и куры» | секундомер |
|  | 17.09 |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Урок-игра. | Мячи скакалка |
|  | 19.09 |  | Прыжки с продвижением вперед. Урок-игра. Инструктаж по ТБ. | Рулетка измерительная. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места. |
|  | 20.09 |  | Пры­жок в длину с места. РК Игра «Казачьи забавы» | Мячики для метания. Флажки |
|  | 24.09 |  | Метание малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам» | Мячики для игр |
| **Кроссовая подготовка. 16 часов** | | | | |
|  | 26.09 |  | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). |  |
|  | 27.09 |  | Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки» | секундомер |
|  | 01.10 |  | Равномерный бег (4 мин). Подвижная игра «Горелки». | секундомер |
|  | 03.10 |  | Равномерный бег (до 5 мин.) РК Игра «Казачьи забавы». | секундомер |
|  | 04.10 |  | Равномерный бег (5 мин). Урок-игра. | секундомер |
|  | 08.10 |  | Равномерный бег (5 мин). Секреты здорового питания. Режим дня. | секундомер |
|  | 10.10 |  | Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м) | секундомер |
|  | 11.10 |  | Подвижная игра «Третий лишний». Чередование ходьбы и бега. | секундомер |
|  | 15.10 |  | Общие развивающие упражнения. | мячи |
|  | 17.10 |  | Общие развивающие упражнения на развитие вынос­ливости. « | скакалки |
|  | 18.10 |  | Понятие «Здоровье». Подвижная игра «Третий лишний». | мячи |
|  | 22.10 |  | Развитие выносливо­сти. Понятие скорость бега. | секундомер |
|  | 24.10 |  | Урок–игра «Городки». Культура приема пищи. Виды круп и их польза. | мячи |
|  | 25.10 |  | Общие развивающие упражнения. Игра «Догонялки» | Палки для игры в «городки»  секундомер |
|  | 05.11 |  | Понятие «Здоровье». Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. | Палки для игры в «городки» |
|  | 07.11 |  | Игровой урок . РК Игра «Казачьи забавы». | секундомер |
| **Гимнастика. 21 час** | | | | |
|  | 08.11 |  | Правила поведения в спортивном зале. Основная стойка. |  |
|  | 12.11 |  | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | Палки для игры в «городки» |
|  | 14.11 |  | Лазанье по канату. Построение в колонну по од­ному. | секундомер |
|  | 15.11 |  | Стойка на лопатках. Группировка.Игра: «Что изменилось?» | маты |
|  | 19.11 |  | Лазанье по наклонной скамейке. Игра «Пройти бесшумно». | мячи |
|  | 21.11 |  | «Мост» из положения лежа на спине. | Маты. секундомер |
|  | 22.11 |  | Упражнения в висе, стоя и лежа. Передвижения противоходом. | Палки для игры в «городки» |
|  | 26.11 |  | Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация. | секундомер |
|  | 28.11 |  | Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация. | Гимнастические скамейки. Мячи |
|  | 29.11 |  | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | секундомер |
|  | 03.12 |  | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. | Гимнастические скамейки. Мячи. Секундомер |
|  | 05.12 |  | Построение в шеренгу. Груп­пировка. Перекаты в группировке, лежа на жи­воте | Гимнастические скамейки. Обручи. Секундомер |
|  | 06.12 |  | Лазанье по канату. РК Игра «Казачьи забавы» |  |
|  | 10.12 |  | Упражнения на гимнастической стенке. Мост. 2-3 кувырка вперед | Гимнастическая стенка. Гимнастический конь |
|  | 12.12 |  | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | Секундомер |
|  | 13.12 |  | Стойка на лопатках. Основная стойка. | Канат Секундомер |
|  | 17.12 |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. | Гимнастическая стенка. |
|  | 19.12 |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля» | Маты |
|  | 20.12 |  | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | Гимнастический конь |
|  | 24.12 |  | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | секундомер |
|  | 26.12 |  | Упражнения в висе стоя и лежа. Построение в круг. | секундомер |
| **Опорный прыжок, лазание. 9 часов** | | | | |
|  | 27.12 |  | Перелазание через гимнастического коня. | Секундомер |
|  | 14.01 |  | Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка». | мячи |
|  | 16.01 |  | Лазание по канату. Обед, как обязательный компонент ежедневного рациона. | скакалка |
|  | 17.01 |  | Лазание по гимнастической стенке. | Флажки, секундомер |
|  | 21.01 |  | Перелазание через горку матов. РК «Казаки- разбойники» | Флажки, секундомер |
|  | 23.01 |  | Перелазание через гимнастического коня. | Флажки, секундомер |
|  | 24.01 |  | Игра «Светофор». | Флажки, секундомер, мячи |
|  | 28.01 |  | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. | Флажки, секундомер, мячи, скакалки |
|  | 30.01 |  | Равновесие . Техника безопасности на уроке Игра «Три движения». | Флажки, секундомер, мячи |
| **Подвижные игры. 20 часов** | | | | |
|  | 31.01 |  | Развитие скоростно-силовых спо­собностей. Игры «К своим флажкам». | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 04.02 |  | Игры «Два мороза». Эстафеты. РК Игра «Казачьи забавы». | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 06.02 |  | Общие развивающие упражнения. | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 07.02 |  | Игра « Казаки разбойники». Эс­тафеты. | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 18.02 |  | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Метко в цель». Эстафеты. | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 20.02 |  | Ловля и передача мяча. Игра «Погрузка арбу­зов». | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 21.02 |  | Ловля и передача мяча в движении. | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 25.02 |  | Развитие скорост­но-силовых способностей. Игра «Кто дальше бросит». | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 27.02 |  | Ловля и передача мяча. РК Игра Казаки разбойники». | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 28.02 |  | Техника безопасности. Игра «Посадка картош­ки». Эстафеты. | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 03.03 |  | Стойка и перемещение в шаге. | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 05.03 |  | Перемещения в шаге и беге. РК Игра «Казачьи забавы» | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки, компас |
|  | 06.03 |  | Ловля и передача мяча двумя руками . | Флажки, секундомер, мячи, обручи |
|  | 10.03 |  | Ловля и передача мяча.. Игра «У кого меньше мячей». | Флажки, секундомер, мячи, обручи |
|  | 12.03 |  | Игра «Передал -садись». РК «Казаки- разбойники» | Флажки, секундомер, мячи, обручи |
|  | 13.03 |  | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. | Флажки, секундомер, мячи, обручи |
|  | 17.03 |  | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». | Флажки, секундомер, мячи, обручи |
|  | 19.03 |  | Игра: «Попади в обруч». Разговор о правильном питании. Составление меню на неделю. | Флажки, секундомер, мячи, обручи |
|  | 20.03 |  | Передача мяча в колоннах двумя руками. | Флажки, секундомер, мячи |
|  | 02.04 |  | Эстафеты с ведением и передачей мяча. | Флажки, секундомер, мячи |
|  |  |  | **Легкая атлетика. 20 часов** |  |
|  | 03.04 |  | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Бег с изменением направления, ритма и темпа. | Флажки, секундомер, мячи |
|  | 07.04 |  | Бег на 30 м с высокого старта. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Флажки, секундомер, мячи |
|  | 09.04 |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 10.04 |  | Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. | Флажки, рулетка, секундомер, малые мячи для метания, щит |
|  | 14.04 |  | Прыжок в длину с места. РК Игра «Казачьи забавы» | Флажки, рулетка, секундомер, малые мячи для метания, щит |
|  | 16.04 |  | Прыжок в длину с разбега. Челночный бег (3х10 м). | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 17.04 |  | Бег на 60 м. Бег с изменением направления. | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 21.04 |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Мяч в обруч». | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 23.04 |  | Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 24.04 |  | Развитие выносли­вости. Подвижная игра «Третий лишний». | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 28.04 |  | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега. |  |
|  | 30.04 |  | Развитие выносли­вости. Подвижная игра «Вызов номеров». | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 07.05 |  | Кроссовая подготовка. Эстафеты с мячами. Игра «Пере­стрелка». | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 08.05 |  | Равномерный бег (3 мин). Беседа «Мы за здоровый образ жизни» | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 12.05 |  | Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м). | Флажки, рулетка, секундомер, мячи |
|  | 14.05 |  | Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы, бега (ходьба -100 м). | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 15.05 |  | Развитие выносли­вости. Игра «Пятнашки». | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 19.05 |  | Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50м). | Флажки, рулетка, секундомер, мячи |
|  | 21.05 |  | Равномерный бег (7мин).Чередование ходьбы и бега. | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 22.05 |  | Соревнования «Веселые старты» | Флажки, секундомер, мячи |