**Муниципальное казенное общеобразовательное**

**учреждение «Чаравалинская СОШ»**

«Рассмотрено и принято» «СОГЛАСОВАНО» «Утверждаю»

на заседании МО зам.директора по УВР Директор Чаравалинской СОШ

Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кадыров Г.Я. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Магомедова А.В.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019/2020 учебный год

Учитель: Темирчаева Айна Камалудиновна

**МКОУ\_\_\_ «Чаравалинская СОШ»**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Образовательная область: **начальное**

Учебный предмет: **физическая культура**

Класс: **1**

**Количество часов: 16,5ч. (0,5)**

**Используемый учебник**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования и разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом программ, включенных в ее структуру.

**I. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса научаться:

*иметь представление:*

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

*уметь:*

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;

**II. Содержание учебного предмета.**

***Знания о физической культуре (в процессе урока)***

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. 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.

*Способы физкультурной деятельности* *(в процессе урока, при подготовке домашних заданий)*

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.

***Физическое совершенствование***

*Гимнастика с основами акробатики*

*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, перелазания 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).

*Легкая атлетика*

*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.

Спортивная игра *мини-футбол*:

а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салки», «Альпинисты», «Змейка», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*  «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Рыбаки и рыбки», «Салки», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Третий лишний».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* индивидуальные упражнения с мячом; игра «мини-футбол».

*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 «Охотники и утки».

*Волейбол:* общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

*Лыжные гонки*

Передвижения на лыжах: скользящий и ступающий шаг, спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».

**Муниципальное казенное общеобразовательное**

**учреждение «Чаравалинская СОШ»**

«Рассмотрено и принято» «СОГЛАСОВАНО» «Утверждаю»

на заседании МО зам.директора по УВР Директор Чаравалинской СОШ

Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кадыров Г.Я. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Магомедова А.В.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учитель: Темирчаева Айна Камалудиновна

Учебный предмет: **физическая культура**

Класс: **1**

Количество часов в неделю – **0,5ч**.: за год – **16,5**

Планирование составлено на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования, учебного плана школы на 2019-20 учебный год и примерной программы по азбуке для 1 класса общеобразовательной школы автора

**III. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела, темы уроков | Количество часов по плану |
|  | **Подвижные игры** | **6** |
| 1 | Инструктаж по т/б на уроках.  Урок «Вводный». Подвижная игра «Поверь в себя». Урок «Вопрос, ответ». | 1 |
| 2 | Подвижная игра «Быстро по местам». Подвижная игра «Внимание». | 1 |
| 3 | Подвижная игра «Кто быстрее». Подвижная игра «Точный расчёт». Урок «Путешествие». | 1 |
| 4 | Подвижная игра «Как говорят части тела». Урок «Движений». Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 |
| 5 | Подвижная игра «Замри». Урок «Познай себя». | 1 |
| 6 | Подвижная игра «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 |
|  | **Гимнастика.** | **6** |
| 7 | Инструктаж по т/б на гимнастике.  Повторение построения и перестроений в колонну и шеренгу. | 1 |
| 8 | Ознакомление с упражнениями в равновесии. Обучение технике выполнения перекатов вперёд назад в группировке. | 1 |
| 9 | Обучение технике остановки мяча ногой | 1 |
| 10 | Ознакомление с техникой многоскоков и прыжков. | 1 |
| 11 | Обучение передачам мяча "щечкой". | 1 |
| 12 | Обучение технике метания теннисного мяча в вертикальную цель | 1 |
|  | **Лыжные гонки** | **2** |
| 13 | Обучение технике скользящим шагом с палками. | 1 |
| 14 | Обучение безопасному падению | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **2** |
| 15 | Обучение лазанию по канату произвольным способом | 1 |
| 16 | Обучение технике прыжка в высоту с разбега | 1,5 |