

МБОУ « Карагайская средняя общеобразовательная школа № 1»

Утверждаю:

_____ Т.В. Салаурова

Приказ № _____

от «__» _____ 2016 г.

Рабочая программа
по физической культуре на 2016 -2017 учебный год
для 1-х классов

Количество часов всего: 99, в неделю - 3

Составитель:

Крючкова Анна Алексеевна
учитель физической культуры

с.Карагай, 2016

1. Пояснительная записка

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–ФЗ 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.

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:

- Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;
- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.
- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

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.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса

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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Учебно-методический комплект по физической культуре: Стандарт начального общего образования по физической культуре.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012.

Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 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).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч.

Рабочая программа 1 класса рассчитана на 99 ч (по 3 ч в неделю).

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является **двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью**. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является **обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода** к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Психологические особенности возраста 7-8 лет:

- появляется острое желание быть успешным в учебе;
- сильно переживает свои неудачи, не всегда понимает их причины;

- учебная деятельность эффективнее осуществляется в условиях игры, наличия элементов соревновательности;
- ребенок хорошо запоминает, когда не только слышит информацию, но и видит ее наглядное отображение, имеет возможность потрогать учебные материалы;
- внимание и память в основном непроизвольны, поэтому для концентрации ребенку требуется внешняя помощь (интересные картинки, звуковые сигналы, игровые ситуации). Внимание во многом определяется темпераментом;
- отвлекаемость на занятиях довольно высока, а контролировать свои действия малыш еще умеет плохо;
- в случае эмоциональной усталости у ребенка может проявляться «детское» поведение: плач, капризы, желание телесных контактов.

Критерии оценивания практических заданий:

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты) и теоретические задания. Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой группы здоровья определены свои нормативы. По окончании 1 класса учащиеся основной медицинской группы должны показывать уровень физической подготовленности не ниже «средних» результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования; подготовительной группы – не ниже «среднего» уровня, за исключением нормативов невозможных выполнить по причине заболевания; дети, освобожденные от высоких физических нагрузок, освобождаются от сдачи нормативов, требующих приложения больших усилий. Учащиеся, перенесшие заболевания, и временно освобожденные от занятий по предмету «Физическая культура», готовят задания по теории, в зависимости от тем, пройденных на пропущенных занятиях или занятиях, на которых учащийся не может выполнять физическую нагрузку. Теоретические работы могут

быть выполнены в виде: рефератов, докладов, проектов, презентаций, устных изложений.

Критерии оценивания теоретических заданий:

Оценка «5» - ответ не требует дополнений, весь материал изложен в полном объёме.

Оценка «4» - в изложении материала допущены незначительные ошибки и неточности.

Оценка «3» - в усвоении и изложении материала имеются существенные пробелы, изложение не самостоятельное (наводящие вопросы учителя), в ответе имеются существенные ошибки.

Оценка «2» - основное содержание материала по вопросу не раскрыто.

Итоговая отметка по предмету «Физическая культура» за четверть складывается из знания теории и сдачи практики по предмету, соответствующие темам в четверти.

В авторской программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича учебный материал делится на две части – базовую и вариативную.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, в связи с региональным компонентом в программе учтены климатогеографические особенности региона (Пермский край) и материально-техническая база КСОШ №1. В связи с этим из авторской программы исключен раздел «Плавание», увеличено количество часов в разделах «Легкая атлетика», «Подвижные игры» и «Лыжная подготовка». Увеличение часов в выше указанных разделах обеспечит достижение всеми учащимися оптимального уровня общефизической подготовки.

Вариативная часть в учебном плане «КСОШ №1» не предусмотрена: три часа физкультуры входят в инвариантную часть.

В соответствии с календарно-учебным графиком на 2015-2016 учебный год: 1 четверть (9 недель), 2 четверть (7 недель), 3 четверть (9 недель), 4 четверть (8 недель).

СОДЕРЖАНИЕ учебного курса в 1 классе:

Таблица №1

№ п/п	Раздел программы	Количество часов				
		общее	по учебным четвертям			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре	3	1	2	0	0
2	Гимнастика с элементами акробатики	19	0	19	0	0
3	Легкая атлетика	31	15	0	0	16
4	Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
5	Подвижные игры	34	11	0	15	8
Общее количество часов:		99	27	21	27	24

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

«Физическая культура» на конец 1-го класса

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре 1 класса являются следующие умения:

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики.

Уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- преодолевать безопасными способами естественные и искусственные препятствия;
- соблюдать правила и нормы поведения в индивидуальной и коллективной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в стандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда под руководством учителя;
- правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «Физическая культура» в 1 классе

Теоретическая часть

Знания о физической культуре

Изучение разделов учебника: «Когда и как возникли физическая культура и спорт». «Что такое физическая культура». «Бег, ходьба, прыжки, метание». «Тренировка ума и характера». «Играем все!». «Бодрость, грация, координация». «Все на лыжи!». «Твой организм». «Личная гигиена».

Практическая часть

Способы физкультурной деятельности

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 элементами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «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; кувырок вперед, стойка на лопатках.

Гимнастические упражнения прикладного характера ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); ходьба по уменьшенной площади опоры; прыжки в скакалку, прыжки через короткую скакалку.

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, эстафетный бег.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места.

Метание: набивного мяча с места, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом.

Повороты переступанием на месте вокруг носков, пяток лыж.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Результаты обучения учащихся 1-го класса на конец года

Ученик научится:

- получит первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладеет умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- *демонстрировать уровень физической подготовленности:*

Таблица №2

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	12	9	7	10	8	5
Прыжок в длину с места, см	130	115	105	120	105	95
Наклон вперед из положения сидя	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,4	7,0	7,4	6,8	7,4	7,8
Бег 500 м	Без учета времени					

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки.

**Материально-техническое оснащение учебного процесса
по предмету «Физическая культура»**

Таблица №3

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	<i>1.Библиотечный фонд:</i>
1.1	-стандарт начального общего образования по физической культуре;
1.2	-примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1-4 классы»);
1.3	-рабочие программы по физической культуре;
1.4	учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
1.5	-методические издания по физической культуре для учителей
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
2	Технические средства обучения
2.1	Музыкальный центр
2.2	Аудиозаписи
2.3	Мегафон
3	Учебно-практическое оборудование
3.1	Бревно гимнастическое напольное
3.2	Стенка гимнастическая
3.3	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

3.4	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
3.5	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
3.6	Палка гимнастическая
3.7	Скакалка детская
3.8	Мат гимнастический
3.9	Кегли
3.10	Обруч пластиковый детский
3.11	Стойки
3.12	Рулетка измерительная
3.13	Лыжи детские (с креплениями и палками)
3.14	Аптечка

Методические и учебные пособия

1. *Болонов Г.П.*, «Физкультура в начальной школе»/ Г.П. Болонов. – М.: «ТЦ Сфера», 2005.
2. *Киселев П.А.*, «Справочник учителя физической культуры»/ П.А.Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград: «Учитель», 2008.
3. *Лях В.И.*, «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2010.
4. *Патрикеев А.Ю.*, «Подвижные игры 1-4 классы»/ А.Ю.Патрикеев. – М.: «ВАКО», 2007.
5. *Патрикеев А.Ю.*, «Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс»/ А.Ю.Патрикеев. – М.: ВАКО, 2013.

