

Утверждаю:

Директор МАОУ Лицея №130

Т.Н.Телицына\_\_\_\_\_

Приказ № 323-О от 01.09 2014

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

1 классы

Учитель:

Цибина Т.В.,

первая кв.категория

Екатеринбург

2014

## **Пояснительная записка**

### **к рабочей программе по физической культуре 1 класс**

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха. (М.:Просвещение 2010).

#### **Общая характеристика предмета**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка) и во второй половине дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, ОФП), физкультурно - массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники) – 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.

**Цель обучения** – 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.

#### **Задачи обучения:**

- 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 (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно- силовые, выносливость, гибкость) способностей;

- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 интереса к определенным 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 (восприятия и представления, память, мышление) в ходе двигательной деятельности.

### **Общая характеристика курса**

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 определенные 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 которое делится на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (письмо Минобразования России от 31 октября 2003 г. № 13-15-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой», 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 основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном 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 России от 30 августа 2010 г. №889.

#### **Учебный план**

На курс “Физическая культура” в 1 классе отводится 99 ч (3ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета “Физическая культура” был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета» «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1 класса 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 этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- 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 осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и меж предметными 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 ее позитивном влиянии на развитие человека(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### **Распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе (сетка часов)**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
I	Базовая часть	79
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с основами акробатики	19
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	21
II	Вариативная часть	20
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	20
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		33
Итого		99

## Содержание курса

К концу учебного года учащиеся научатся:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** – выполнять организационно – методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- По разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** строиться в шеренгу и колонну, в круг, перестроение по звеньям, по заранее установленным меткам. Размыкание на вытянутые руки в стороны, Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» выполнять наклон вперед из положения стоя, сидя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, мост, стойка на лопатках, выполнять вис с зависом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой, на мячах – хопках, выполнять гимнастическую полосу препятствий, разминаться со скакалками, обручами, с гимнастическими палками, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, с малыми мячами, на матах, на гимнастических скамейках; Подвижные игры: «Пройти бесшумно», «Совушка», «Космонавты», «Западня», «Не ошибись», «Змейка».
- По разделу **«Легкая атлетика»** – технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 метров с высокого старта, выполнять челночный бег 3×10 м, беговую разминку, метание на дальность, на точность, прыжок в длину с места, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу из-за головы, пробегать 1 км; Подвижные игры: «Два мороза», «Вызов номеров», «Гуси-лебеди», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Попади в обруч», «Кто дальше бросит».

- По разделу **«Лыжная подготовка»** – двигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «ёлочкой», а так же спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижные игры на лыжах; Подвижные игры: «Быстрый лыжник», «Воротики», «По местам», «Охотник на лыжне», «Кто меньше сделает шагов», «Кто дальше проскользит».
- По разделу **«Подвижные игры»** - играть в подвижные игры «Ловишка», «Салки», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Белые медведи», «Пустое место», «Совушка», «Удочка», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Точный расчет», «Компас». Играть в спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол). Выполнять технику броска, ловлю и передачу мяча, выполнять ведение мяча, бросать мяч в корзину.
- По разделу **«Подвижные игры на основе баскетбола»**- ловля мяча на месте; низко летящего и летящего на уровне головы, броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу); передача мяча снизу, эстафеты с мяча; Ловля мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Введение мяча на месте. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Брось- поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-садись», «Круговая лапта»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини- баскетбол»)



## Требования к уровню подготовки учащихся

### ***Знать:***

- О взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- О режиме дня и личной гигиене;
- О правилах составления комплексов утренней зарядки;
- О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- О физической нагрузке и способах ее регулирования;
- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

### ***Уметь:***

- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- Играть в подвижные игры;
- Демонстрировать уровень физической подготовленности;
- Вести дневник самонаблюдения;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне;
- Подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- Выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**Демонстрировать:**

**Уровень физической подготовленности**

**1 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	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	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					