**Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-х классов (УМК Планета знаний)**

Палий Лариса Викторовна, *учитель физической культуры*

**Статья отнесена к разделу:** [Спорт в школе и здоровье детей](http://festival.1september.ru/articles/subjects/17)

**Пояснительная записка.**

Данная программа составлена в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, и на основе «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы» Автор А.П. Матвеева 2008 г. и предназначена для муниципального образовательного учреждения для учащихся 1 классов и рассчитан на один учебный год 3 часа в неделю.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего (2 стандарт) образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью данной программы по физической культуре является формировании у учащихся 1 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Данная программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется *на решение следующих образовательных задач:*

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся).

*Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения учебного раздела «Физическое совершенствование». Данная программа обеспечивается следующими учебными изданиями: Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. — М., 2002; Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. — М., 2002; Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. — М., 2002; Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. — М., 2000; Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. — М., 2001. Игры и игровые задания, названия которых выделены курсивом, включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.*

**Список литературы.**

**Программы по физической культуре:**

1. Федеральный Государственный Образовательный стандарта (II поколение) начального общего образования.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2‑е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).— ISBN 978‑5‑09‑022564‑9. Издательство «Просвещение», 2010.
3. Программы общеобразовательных учреждений ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Начальные классы 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2007 г. Программа подготовлена А.П. Матвеевым в соответствии с Государственным стандартом начального общего образования по физической культуре.

**Учебники по физической культуре**:

1. А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 1 класса общеобразовательных учреждений – М., 2009 г.

**Учебные диски:**

1. «Организация спортивной работы в школе» – (компакт-диск) – издательство Учитель, 2010.
2. Физическая культура 1-11 классы – (компакт-диск) – издательство Учитель, 2010.
3. «История Спорта» – компакт-диск.
4. Уроки-проекты по темам школьной программы, разработанные учителями физической культуры Лицея № 62.
   * техника безопасности на уроках по ФК;
   * Похитители здоровья.
   * Баскетбол
   * Волейбол
   * Здоровьесберегающие технология на уроках ФК;
   * История Олимпийских игр и др.

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура» для учащихся первых классов.**

1. Стенка гимнастическая – Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Г
4. Конь гимнастический – Г
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Канат для лазания с механизмом крепления – Г
7. Скамейка гимнастическая – Г
8. Мост гимнастический подкидной – Г
9. Коврик гимнастический- Г
10. Гимнастические маты – Г
11. Мяч малый (теннисный) – Г
12. Мяч гимнастический – Г
13. Скакалка гимнастическая – Г
14. Палка гимнастическая – Г
15. Сетка для переноса мячей – Д
16. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
17. Мячи баскетбольные – Г
18. Мячи волейбольные – Г
19. Сетка волейбольная – Д
20. Стойки волейбольные – Д
21. Мячи футбольные – Г
22. Аптечка медицинская – Д
23. Спортивный зал – игровой
24. Секундомер – Д
25. Измерительная лента – Д

Д – демонстрационный экземпляр; Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание учебной программы** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 6 часов** | | |
| **Физическая культура 2 часа** | | |
| 1.Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  2.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.  3.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, под- бор одежды, обуви и инвентаря. | **Понятие о физической культуре**  **Основные способы передвижения человека**  **Профилактика травматизма** | **Определять** и кратко  **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и и спортивными играми.  **Выявлять** различия в  основных способах передвижения человека.  **Определять** ситуации, требующие применения правил  предупреждения травматизма.  **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| **История физической культуры – 2 часа** | | |
| 1.История развития физической культуры и первых соревнований.  2. Возникновение ФК у древних людей | **Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.**  **Возникновение физической культуры у древних людей** | **Иметь** представление о возникновении физической культуры **Пересказывать** тексты по  истории физической культуры.  **Иметь представление** о возникновении физической культуры |
| **Физические упражнения – 2 часа** | | |
| 1.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  2.Характеристика основных  физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия | **Представление о физических упражнениях.**  **Представление о физических качествах.** | **Различать** упражнения по воздействию на развитие  основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели физического развития.  **Характеризовать** показатели физической подготовки. |
| **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 4 часа** | | |
| **Самостоятельные занятия – 2 часа** | | |
| 1.Составление режима дня.  2. Выполнение простейших  закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | **Режим дня и его планирование.**  **Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.**  **Физкультминутки, правила их составления и выполнения.**  **Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.**  **Осанка и комплексы упражне- ний по профилактике ее нару- шения.**  **Комплексы упражнений для развития физических качеств** | **Составлять** индивидуальный режим дня.  **Отбирать** и **составлять** комп- лексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  **Составлять** комплексы упраж- нений для формирования  правильной осанки.  **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты,  выносливости |
| **Составление игры и развлечения – 2 часа** | | |
| Организация и проведение  подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | **Игры и развлечения в зимнее время года.**  **Игры и развлечения в летнее время года.**  **Подвижные игры с элемента- ми спортивных игр** | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |

**ПРОГРАММА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 92 часов** | | |
| **Физкультурно – оздоровительная деятельность – 4 часа** | | |
| 1.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок.  2.Комплексы упражнений на развитие физических качеств  3.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз | **Оздоровительные формы занятий**  **Развитие физических качеств** | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному  выполнению упражнений в оздоро- вительных формах занятий.  **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Осваивать** навыки по само- стоятельному выполнению упраж- нений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| Спортивно-оздоровительная деятельность - 86 часов | | |
| **Лёгкая атлетика -34 часа** | | |
| **1.Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и сразным положением рук. **2.Броски** большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. **3.Метание**  малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.   4.**Прыжки:** на месте ( на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку. | **Беговая подготовка**  **Броски большого мяча**  **Метание малого мяча**  **Прыжковая подготовка** | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега раз- личными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и коор- динации при выполнении бего- вых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений. |
| **ТРЕБОВАНИЯ** | уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Гимнастика с основами акробатики – 12 часов** | | |
| **1.Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  **2.Акробатические упражнения.** Упоры  ( присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке ( с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно ( с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.  3. **Акробатические комбинации.**  1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;  2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком пере- ход в упор присев, кувырок вперед.  4.**Упражнения на нестандартной гим- настической перекладине**: висы.  **5.Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла**  **6.Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)**  **7.Гимнастические упражнения. прикладного характера**.  Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке  **8. ОФП**  **Общеразвивающие упражнения** из базовых видов спорта. | **Движения и передвижения строем**  **Акробатика**      **Снарядная акробатика**  **Прикладная гимнастика**  **Общефизическая подготовка** | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества |
| **ТРЕБОВАНИЯ** | выполнять организующие команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения и упражнения прикладного характера. | |
| **Подвижные игры – 24 часов** | | |
| **1.На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»**- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  **Подвижные игры типа:**  «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись -разойдись», «Смена мест».  **2.На материале раздела «Легкая атлетика»** - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию:  **Подвижные игры типа**  **:«**Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др. **3.На материале раздела «Спортивные игры» -**   Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.   Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»,«Охотники и утки». | **Подвижные игры** | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной  организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| **Спортивные игры – 18 часов** | | |
| **1.Баскетбол**  Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;  **2.Волейбол**  Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.  **3.Футбол**  Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; | **Спортивные игры** | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| **ТРЕБОВАНИЯ** | уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре.  уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта. | |