ИВЕНСКИЙ ФИЛИАЛ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

СОКОЛЬНИКОВСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

МОРШАНСКОГО РАЙОНА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**Рабочая программа учебного курса по физической культуре**

Срок реализации программы: 3 год

Автор программы: учитель физической культуры Колдашова С. А.

Тамбовская обл., Моршанский район, с. Питерское, 2013

ИВЕНСКИЙ ФИЛИАЛ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

СОКОЛЬНИКОВСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

МОРШАНСКОГО РАЙОНА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рекомендовано методическим Утверждена

объединением учителей Приказом

физической культуры МБОУ Сокольниковской СОШ

Протокол № 1 от 26.08.2013 г. № 350 от 30. 08. 2013 г.

**Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 1 класса**

Срок реализации программы: 3 года

Автор программы: учитель физической культуры Колдашова С. А.

Тамбовская обл., Моршанский район, с. Питерское, 2013

***Структура документа***

***Программа включает следующие разделы:***

***- пояснительная записка;***

***- основное содержание рабочей программы;***

***- учебно-тематический план;***

***- требования к уровню подготовки обучающихся;***

***- литература и средства обучения;***

***- календарно-тематический план (приложение к рабочей программе)***

***Пояснительная записка***

Данная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования по физической культуре и «Программ общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-4 классы» (Автор: А. П. Матвеев. УМК «Перспектива». М., «Просвещение», 2012.) Выбор программы обусловлен её соответствием основным целям, задачам и направлениям модернизации российского образования. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организации здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 99 часов, 33 учебных недели. Но на изучение данной программы по физической культуре отводится 29 учебных недель, 87 часов (3 часа в неделю). Согласно методическим рекомендациям о введении третьего часа, он направлен на формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, приобщение к самостоятельным занятиями физическими упражнениями, гимнастики с элементами акробатики, на общеразвивающие упражнения, подвижные игры, танцевальные упражнения и др.

Освоение физической культуры в 1 классе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса с самостоятельным занятиям физкультурой; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития.

Перечисленные цели реализуются в конкретных задачах обучения:

- содействие гармоничному физическому развитию, улучшение осанки;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям дома, подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- обучение правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;

- формирование у обучающихся универсальных компетенций;

- формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физкультурой и спортом.

Структура и содержание предмета задаются в данной программе в соответствующих учебных разделах: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» (подвижные игры) и «Физическое совершенствование» ( гимнастика с элементами акробатики, лёгкая атлетика, лыжная подготовка).

Основной формой организации образовательного процесса по физической культуре в 1 классе является урок. Для выполнения заданий на уроке обучающиеся организуются учителем следующими способами: фронтальным, поточным, посменным или групповым. Важнейшим требованием современного урока физической культуры в 1 классе считаем обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, развития психических свойств и качеств.

На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Однако отличительной особенностью уроков в 1 классе является больший акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни и др.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей учащихся 1 класса, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового метода.

Оценка успеваемости, как таковая (в баллах), в 1 классе отсутствует. Контроль и оценка применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию (похвала, поощрение). Контроль за уровнем развития двигательных качеств и усвоения учащимися разных разделов программы осуществляется с помощью метода наблюдения, тестов, контрольных испытаний.

Особенностью первоклассников является их большое желание заниматься физкультурой, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому, одной из важнейших задач учителя является умение как можно дольше сохранить непосредственность и заинтересованность детей.

При составлении данной программы мы старались опираться на жизненный опыт учащихся, их возрастные особенности, логику учебного процесса, внутрипредметные и межпредметные связи («Окружающий мир», «Чтение», «Музыка»).

Результаты обучения представлены в требованиях к уровню подготовки и задают систему итоговых результатов обучения, которых должны достичь обучающиеся после изучения каждой темы. Требования структурированы в содержании учебного материала по трём компонентам: знать, уметь, применять.

**Содержание программного материала 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| 1. | Основы знаний о физической культуре (основы знаний о физической культуре, простейшие приёмы закаливания, способы самоконтроля и др.) | 5 |
| 2. | Способы физкультурной деятельности  Подвижные игры (названия и правила игр, инвентарь «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» «У медведя во бору», «Прыгающие воробушки», « Зайцы в огороде», «Мяч водящему», «Попади в обруч» и др., правила поведения и безопасности во время игр) | 14 |
| 3.1. | Физическое совершенствование  Гимнастика с основами акробатики (общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, перекаты, группировка, ходьба по рейке гимнастической скамейки, танцевальный шаг с подскоком, строевые упражнения: повороты направо, налево и др., названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, перенос спортивного оборудования) | 38 |
| 3.2. | Физическое совершенствование  Легкая атлетика (ходьба и её разновидности, сочетание различных видов ходьбы, обычный бег, челночный бег, кросс по слабо пересечённой местности до 1 км, прыжки на месте и с продвижением вперёд, в длину с места, с высоты до 30 см, на одной ноге, метание малого мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель; понятия: короткая дистанция, бег на скорость, названия снарядов и инвентаря, правила безопасности во время занятий) | 16 |
| 3.3. | Физическое совершенствование  Лыжная подготовка (передвижение скользящим шагом без палок и с палками, повороты на месте переступанием, спуск в низкой стойке, подъём лесенкой, непрерывное передвижение до 1 км, подвижные игры на лыжах, правила безопасности во время занятий, правила поведения при возникновении аварийной ситуации) | 14 |

Учебно-тематический план

Физическая культура 1 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Количество часов | Форма текущего и итогового контроля |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 5 | Устный опрос  Беседа |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 6 | Педагогическое наблюдение |
| 3 | Подвижные игры | 8 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | Физическое совершенствование  Гимнастика с элементами акробатики | 38 | Педагогическое наблюдение  Тесты по оценке физической подготовленности |
| 5 | Физическое совершенствование  Легкая атлетика | 16 | Педагогическое наблюдение  Контрольные испытания |
| 6 | Физическое совершенствование  Лыжная подготовка | 14 | Педагогическое наблюдение  Контрольные испытания |

**Планируемые результаты освоения программы по физической культуре к концу 1 класса**

**Личностные:**

- у обучающихся будет сформировано положительное отношение к урокам физической культуры;

- учащиеся получат возможность для формирования познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; понимания значения физкультуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению закаливающих процедур.

**Предметные:**

- учащиеся научатся выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

-рассказывать об истории возникновения физической культуры;

- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;

- называть основные способы передвижений человека;

- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы, прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90◦, прыгать через скакалку, метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м; лазать по гимнастической стенке, выполнять перекаты в группировке, танцевальные шаги, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, играть в подвижные игры;

- учащиеся получат возможность научиться играть в подвижные игры во время прогулок.

**Метапредметные:**

***Регулятивные:***

- учащиеся научатся адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем, следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя, вносить коррективы в свою работу;

- учащиеся получат возможность научиться понимать цель выполняемых действий, самостоятельно выполнять комплексы простейших упражнений.

***Познавательные:***

- учащиеся научатся определять влияние физических упражнений на здоровье человека,

- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

***Коммуникативные:***

- отвечать на вопросы и задавать их; выслушивать друг друга;

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**Литература и средства обучения**

1. Матвеев А. П. Примерная программа по физической культуре 1-4 классы. М., Просвещение, 2008
2. Матвеев А. П. Физическая культура. 2 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений – 2-е изд. – М., Просвещение, 2012
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, 6-е издание. М., Просвещение, 2011
4. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры: учебное пособие. М., Физкультура и спорт, 1988
5. Гугин А. А. Уроки физической культуры в начальной школе. М., Просвещение, 1985
6. Ковалько В. И. Уроки физкультуры в начальной школе: методические рекомендации, практические материалы. М., ВАКО, 2003
7. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры. М., Физкультура и спорт, 1998
8. Литвинов Е. Н., Погадаев Г. И. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: пособие для учителя. М., Просвещение, 1997
9. Лях В. И. Физическая культура: 5-9 кл.: методическое пособие. М., Просвещение, 2007
10. Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: методическое пособие. М., ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001
11. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей, 5-е издание. М., Медицина, 1998

**Утверждено**

**Приказ №295 от 30.08.2012 г.**

**Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_ Л. М. Попова**

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе (87 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата проведения | | Примечания |
| по плану | фактически |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  31  32  33  34  35  36  37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55  56  57  58  59  60  61  62  63  64  65  66  67  68  69  70  71  72  73  74  75  76  77  78  79  80  81  82  83  84  85  86  87 | **Лёгкая атлетика 12 ч. + 4 ч. подвижные игры + 4 ч. основы знаний о физической культуре**  Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Обучение построению в одну шеренгу.  Основные способы передвижений человека.  Бег и его разновидности.  Подвижные игры «Совушка», «Воробьи, вороны».  Обучение метанию малого мяча в горизонтальную цель.  Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд.  Прыжок в длину с места.  Подвижные игры «У медведя во бору», «Два мороза».  Броски и ловля малого мяча.  Обучение прыжкам с высоты.  Челночный бег 3 по 10 м.  Обучение преодолению простейших препятствий во время бега.  Личная гигиена.  Метание в вертикальную цель.  Что такое режим дня.  Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Мяч водящему».  Как устроен человек.  Лёгкая атлетика – королева спорта.  Подвижные игры «Гуси – лебеди» и др.  Физкультурные минутки.  **Гимнастика с основами акробатики 17 ч. + 1 ч. основы знаний о физической культуре**  Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Что такое осанка.  Обучение строевым упражнениям.  Обучение основным исходным положениям.  Разучивание подготовительных упражнений для перекатов.  Разучивание комплекса утренней гимнастики № 1.  Утренняя гимнастика.  Обучение прыжкам через короткую скакалку.  Разучивание танцевального шага с подскоком.  Обучение ходьбе и бегу «змейкой».  Упражнения в равновесии.  Обучение прыжкам через короткую скакалку.  Обучение мосту из положения лёжа.  Обучение перекатам.  Обучение стойке на лопатках.  Обучение группировке.  Обучение кувырку вперёд.  Обучение кувырку вперёд.  Обучение лазанью по гимнастической стенке.  **Лыжная подготовка (14 ч. + 5 ч. подвижные игры)**  Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Обучение передвижению ступающим шагом.  Передвижение в колонне по одному по учебному кругу за учителем.  Обучение поворотам на месте переступанием.  Обучение передвижению скользящим шагом без палок.  Отработка движений руками во время скольжения.  Подвижные игры «Кто дальше прокатится» и др.  Обучение скользящему шагу с палками.  Скользящий шаг с палками.  Непрерывное передвижение на лыжах до 1 км.  Подвижные игры «Охотники и олени» и др.  Обучение спуску в низкой стойке и подъёму ступающим шагом.  Обучение спуску в низкой стойке и подъёму лесенкой.  Подвижные игры «Воротца», «Самый быстрый».  Лыжная прогулка на расстояние до 1,5 км.  Совершенствование спуска в низкой стойке и подъёма лесенкой.  Совершенствование передвижения скользящим шагом с палками.  Подвижные игры «Встречная эстафеты» и др.  Совершенствование спуска в основной стойке и подъёма лесенкой.  Подвижные игры «Буксиры», «Кто дальше бросит».  **Гимнастика 21 ч. + подвижные игры 5 ч. + лёгкая атлетика 4 ч.**  Разучивание комплекса утренней гимнастики № 2.  Совершенствование перекатов вперёд и назад в группировке.  Обучение кувырку вперёд из группировки.  Прыжки и упражнения со скакалкой.  Обучение стойке на лопатках.  Обучение мосту из положения стоя с помощью.  Разучивание комплекса утренней гимнастики № 3.  Обучение перелезанию.  Совершенствование упражнений в равновесии.  Обучение строевым упражнениям.  Обучение самоконтролю за правильной осанкой.  Составление простейших акробатических комбинаций.  Разучивание комплекса утренней гимнастики № 4.  Совершенствование прыжков через короткую скакалку.  Совершенствование акробатических комбинаций.  Совершенствование лазания и перелезания.  Упражнения в равновесии.  Обучение вису на перекладине и соскоку.  Обучение танцевальному шагу польки.  Обучение перелезанию вправо-влево.  Броски и ловля большого мяча.  Бег из различных исходных положений.  Броски и ловля малого мяча в парах.  Подвижные игры со скакалкой.  Обучение высокому старту.  Подвижные игры «День и ночь», «К своим флажкам».  Бег 30 м на время.  Подвижные игры «Волк во рву», «Третий лишний».  Подвижные игры «Мяч водящему», «Попади в обруч».  Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов; задания на лето. | 1. 10.  2. 10.  4. 10.  15. 10.  16. 10.  18. 10.  22. 10.  23. 10.  25. 10.  29. 10.  30. 10.  1. 11.  5. 11.  6. 11.  8. 11.  12. 11.  12. 11.  13. 11.  13. 11.  15. 11.  26. 11.  27. 11.  29. 11.  29. 11.  3. 12.  4. 12.  6. 12.  10. 12.  11. 12.  13. 12.  17. 12.  18. 12.  20. 12.  20. 12.  24. 12.  25. 12.  27. 12.  31. 12.  10. 01.  14. 01.  15. 01.  17. 01.  21. 01.  22. 01.  24. 01.  28. 01.  29. 01.  31. 01.  4. 02.  5. 02.  7. 02.  11. 02.  12. 02.  14. 02.  4. 03.  5. 03.  7. 03.  11. 03.  12. 03.  14. 03.  18. 03.  19. 03.  21. 03.  21. 03.  25. 03.  26. 03.  28. 03.  1. 04.  2. 04.  4. 04.  15. 04.  16. 04.  18. 04.  22. 04.  23. 04.  25. 04.  29. 04.  30. 04.  2. 05.  6. 05.  7. 05.  13. 05.  14. 05.  16. 05.  20. 05.  21. 05.  23. 05. |  |  |