**Рабочая программа**

**по физической культуре**

для 1 класса

начального общего образования

**(2012 – 2013гг)**

Составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, программы начального общего образования, авторской программы В.И. Лях, 2012 г.

**Структура рабочей программы**

**1.** Пояснительная записка…………………………………………………..

**2.** Тематическое планирование…………………………………………..

**3.** Поурочное планирование…………………………………………………

**4.** Содержание учебного материала, включающее федеральный, региональный компонент государственного образовательного стандарта и лабораторные практические работы, предусмотренные примерной программой…………………………………………………………………….

**5.** Требования к уровню подготовки обучающихся…………………………

**6.** Содержание контроля уровня обученности…………………………….

**7.** Список литературы (для обучающихся)…………………………………

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе авторской программы по физической культуре В.И.Лях.

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, 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 к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

**2. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Тема раздела** | **Кол-во часов** |
| 1. | Легкая атлетика (11 часов) | Хотьба и бег | 5 |
| Прыжки | 3 |
| Бросок малого мяча | 3 |
| 2. | Кроссовая подготовка (11 часов) | Бег по пересеченной местности | 11 |
| 3. | Гимнастика (17 часов) | Акробатика. Строевые упражнения | 6 |
| Равновесие. Строевые упражнения | 6 |
| Опорный прыжок, лазание | 5 |
| 4. | Подвижные игры (20 часов) | Подвижные игры | 20 |
| 5. | Подвижные игры на основе баскетбола (19 часов) | Подвижные игры на основе баскетбола | 19 |
| 6. | Кроссовая подготовка (10 часов) | Бег по пересеченной местности | 10 |
| 7. | Легкая атлетика (11 часов) | Ходьба и бег | 4 |
| Прыжки | 3 |
| Метание мяча | 4 |

**3. Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата | | Примечание |
| По плану | Фактически |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | |
| 1-5. | Хотьба и бег |  |  |  |
| 6-8. | Прыжки |  |  |  |
| 9-11. | Бросок малого мяча |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (11 часов)** | | | | |
| 12-22. | Бег по пересеченной местности |  |  |  |
| **Гимнастика (17 часов)** | | | | |
| 23-28. | Акробатика. Строевые упражнения |  |  |  |
| 29-34. | Равновесие. Строевые упражнения |  |  |  |
| 35-39. | Опорный прыжок, лазание |  |  |  |
| **Подвижные игры (20 часов)** | | | | |
| 40-59. | Подвижные игры |  |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (19 часов)** | | | | |
| 60-78. | Подвижные игры на основе баскетбола |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 часов)** | | | | |
| 79-88. | Бег по пересеченной местности |  |  |  |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | |
| 89-92. | Ходьба и бег |  |  |  |
| 93-95. | Прыжки |  |  |  |
| 96-99. | Метание мяча |  |  |  |

**4. Содержание учебного материала, включающее федеральный, региональный компонент государственного образовательного стандарта и лабораторные практические работы, предусмотренные примерной программой**

**5. Требования к уровню подготовки обучающихся**

*Учащиеся должны знать*:

* Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
* О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
* О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
* О физических качествах и общих правилах их тестирования;
* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
* О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

*Уметь*:

* Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**6. Содержание контроля уровня обученности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | |
| Высокий | Средний | Низкий | | Высокий | Средний | Низкий |
| Мальчики | | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол – во 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, 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 | | | | | | |

**7. Список литературы (для обучающихся)**