МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗАВЬЯЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ШКОЛА №1 ЗАВЬЯЛОВСКОГО РАЙОНА» Алтайского края

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено» Руководитель МО  протокол №  от « » 2015г. | «Согласовано»  Заместитель директора  по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.А.Жукова  « » 2015г. | «Утверждено»  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Д.Ремпель  приказ №  от « » 2015г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«физическая культура»

образовательная область

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(33 часа)

1 класс

Составитель:

Демьянова Наталья Александровна,

учитель начальных классов

с.Завьялово

2015г

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта НОО 2009г, примерной программы начального общего образования по «Физической культуре» 2010г, программы «Физическая культура» 1 -4 классы под редакцией Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров- М. : Вентана-Граф, 2012, положения о рабочей программе МБОУ ЗСОШ№1» 2015г

* 1. **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Принципы**,** лежащие в основе построения программы**:**

1) личностно*-*ориентированные: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

2) культурно*-*ориентированные: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;

3) деятельностно*-*ориентированные: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое

совершенствование».

* 1. **Цели и задачи учебного предмета «Физическая культура».**

**Целью** рабочей программы по физической культуре является

-формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

-укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-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;

* 1. **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Преподавание предмета «Физическая культура» представляет распределение учебных часов в соответствии с содержанием предметной области «Физическая культура» (ФГОС НОО). Преподавание рассчитано на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе в объеме 99 часов (3 часа в неделю) .

2 **. Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные:**

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 различных ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека.

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

**3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Планирование преподавания и структура учебного содержания соответствуют содержанию и структуре УМК «Начальная школа 21 века» под редакцией Н.Ф.Виноградовой для учащихся 1 класса. Рабочая программа предполагает соотношение освоения учащимися теоретического материала и практического применения знаний.

Учебный план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| класс | объём  учебного  предмета | Раздел/тема/главы программы | количество  учебного  времени |
| 1 класс | 33 часов | Знания о физической культуре | **1ч** |
|  |  | **Организация здорового образа жизни** | **1ч** |
|  |  | **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью** | **1ч** |
|  |  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **1ч** |
|  |  | **Спортивно-оздоровительная деятельность :** | **29ч** |
|  |  | - Лёгкая атлетика | 7ч |
|  |  | - Гимнастика с основами акробатики | 7ч |
|  |  | - Лыжная подготовка | 7ч |
|  |  | -Подвижные игры | 8ч |
| Всего: |  |  | **33 часа** |

**4. Поурочно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Количество  часов | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания образования (основные вопросы) |
| **Раздел 1 «.Знания о физической культуре» -1 час** | | | |
| 1 | Внешнее строение тела человека | Урок новых знаний | части тела человека |
| **Раздел 2. «Организация здорового образа жизни.» -1 час** | | | |
| 1 | Правила личной гигиены | Урок новых знаний | гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур. |
| **Раздел 3. «Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью» - 1 час** | | | |
| 1 | Простейшие навыки контроля самочувствия | Урок практического применения знаний | оценка самочувствия по субъективным признакам |
| **Раздел 4. « Физкультурно-оздоровительная деятельность « -1 час** | | | |
| 1 | Физические упражнения для физкультминуток | Урок новых знаний. | движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра |
| Раздел 5. «**Спортивно-оздоровительная деятельность» - 29 часов**  **«Лёгкая атлетика» -7 часов** | | | |
| 1 | **Лёгкая атлетика** |  | правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 2 | **Лёгкая атлетика** |  |
| 3 | **Лёгкая атлетика** |  |
| 4 | **Лёгкая атлетика** |  |
| 5 | **Лёгкая атлетика** |  |
| 6 | **Лёгкая атлетика** |  |
| 7 | **Лёгкая атлетика** |  |
| **«Гимнастика с основами акробатики» - 7 часов** | | | |
| 1 | **Гимнастика с основами акробатики** |  | правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию  правила техники безопасности при выполнении  гимнастических упражнений. |
| 2 | **Гимнастика с основами акробатики** |  |
| 3 | **Гимнастика с основами акробатики** |  |
| 4 | **Гимнастика с основами акробатики** |  |
| 5 | **Гимнастика с основами акробатики** |  |
| 6 | **Гимнастика с основами акробатики** |  |
| 7 | **Гимнастика с основами акробатики** |  |
| **« Лыжная подготовка» -7 часов** | | | |
| 1 | **Лыжная подготовка** |  |  |
| 2 | **Лыжная подготовка** |  | одежда для занятий лыжной подготовкой;  правила техники безопасности при лыжной подготовке;  основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;  скользящий ход.  характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
| 3 | **Лыжная подготовка** |  |
| 4 | **Лыжная подготовка** |  |
| 5 | **Лыжная подготовка** |  |
| 6 | **Лыжная подготовка** |  |
| 7 | **Лыжная подготовка** |  |
| **« Подвижные игры» - 8 часов** | | | |
| 1 | Подвижные игры |  | правила  Техники безопасности во время подвижных игр.  быстрота и ловкость вовремя  Подвижных игр.  навыки общения со сверстниками |
| 2 | Подвижные игры |  |
| 3 | Подвижные игры |  |
| 4 | Подвижные игры |  |
| 5 | Подвижные игры |  |
| 6 | Подвижные игры |  |
| 7 | Подвижные игры |  |
| 8 | Подвижные игры |  |

**Приложение 1**

**Лист корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата урока по плану | Дата проведения по факту | Содержание корректировки (тема урока) | Обоснование проведения корректировки | Реквизиты документа  (дата и № приказа) |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

* 1. **Нормативно-правовое обеспечение**

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, ( утверждён Министерства образования РФ приказом № 373 от 6 октября 2009года)

Примерная программа начального общего образования. В 2 ч. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – (Стандарты второго поколения)

**5.2 Учебно-методическое обеспечение.**

**программа** «Физическая культура» , 1-4 класс, под редакцией Петрова Т.В. Копылова Ю.А. Полянской Н.В. Петров С.С.., (2012г) - Сборник программ начального общего образования Москва: Издательский центр «Вентана -Граф, (2012г), ст

**учебник-** Петрова Т.В. Копылова Ю.А. Полянской Н.В. Петров С.С.., Физическая культура : 1-4 класс.: Москва : Издательство «Начальная школа ХХ ! века»:Издательский центр «Вентана-Граф».

**5.3 Материально-техническое обеспечение**

Специфическое оборудование:

\*козел гимнастический

\*перекладина гимнастическая

\*стенка гимнастическая

\*скамейки гимнастические жеские

\*мячи набивные, малые, баскетбольные, волейбольные, футбольные

\*палки гимнастические

\*скакалки детские

\*маты гимнастические

\*коврики

\*кегли

\*обручи

\*планка для прыжков в высоту

\*рулетка измерительная

\*лыжи детские

\*жилетки игровые с номерами

\*музыкальный центр

\*мегафон

\*аудиозаписи

**Приложение 2**

**Контроль и оценивание по предмету «Физическая культура»**

осуществляется на основе **Положений** **МБОУ ЗСОШ №1** :

«**О** системе оценок, формах и порядке проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся»(ФГОС),

« О критериях оценивания и нормах оценок» (Приказ №74 от 01.09.2014)