

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

для учащихся 1 классов

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре разработана на основе авторской комплексной программы «физического воспитания», для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2014 год. Авторы: В.И. Лях; М.Я. Виленский.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для 1 классов, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, и сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов.

Авторская комплексная программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часов в год. Согласно учебному плану на физическую культуру отведено 3 часа в неделю, 99 часа в год.

Рабочая программа **адаптирована** для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивает коррекцию развития и социальную адаптацию обучающихся.

В ходе реализации рабочей программы используется разноуровневый подход к учебным возможностям обучающихся: при подборе учебного материала, в контрольно-измерительных материалах, в системе оценки результатов обучения.

Результаты обучения

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию движений с одним из предметов, состоящих из гимнастических элементов; опорные прыжки в длину; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую в себя кувырки вперёд, стойку на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: игра в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях, прыжок в длину с разбега, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиены занятий и личной гигиены; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Календарно-тематическое планирование

№ урока/ занятия	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Дата проведения	Форма контроля
			Лёгкая атлетика	24 часов	
			I четверть.		
1	1		Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности – инструктаж.	1	Фронтальный
2	2		Разучивание строевых элементов. Круговая разминка в движении обучения.	1	Фронтальный Поточный
3	3		ОРУ пр. – совершенствование. Основы техники бега, прыжков	1	Фронтальный Поточный
4	4		Подвижные игры на координацию.	1	Фронтальный

5	5		ОРУ пр. Отработка техники бега, прыжков через препятствия.	1	Фронтальный Поточный
6	6		Круговая разминка. Обучение прыжка в длину с места.	1	Фронтальный
7	7		ОРУ пр. Ускорение в парах с заданиями.	1	Фронтальный
8	8		Подвижные игры с мячами.	1	Фронтальный
9	9		Строевые элементы – отработка.	1	Фронтальный
10	10		Бег на короткие дистанции 30-60 м – на результат.	1	Фронтальный Поточный
11	11		Ускорение в парах с заданиями.	1	Фронтальный
12	12		ОРУ пр. в кругу. Приседание 30 сек. – учёт.	1	Фронтальный Поточный
13	13		Подвижные игры на координацию движений.	1	Фронтальный
14	14		Прыжок в длину с места на результат – учёт.	1	Фронтальный Поточный
15	15		ОРУ пр. Работа на силу и выносливость.	1	Фронтальный
16	16		ОРУ пр. Отработка – прыжки с препятствиями.	1	Фронтальный
17	17		Подвижные игры с мячами.	1	Фронтальный
18	18		Круговая разминка. Челночный бег на время – учёт.	1	Фронтальный Поточный
19	19		ОРУ пр. Работа на скорость движений. Строевые элементы.	1	Фронтальный Поточный
20	20		Круговая разминка. Ускорение в парах с препятствиями.	1	Фронтальный
21	21		Подвижные игры на	1	Фронтальный

			координацию движений.		
22	22		Строевые элементы	1	Фронтальный
23	23		Круговая разминка. Работа на все группы мышц.	1	Фронтальный
24	24		Подведение итогов за I четверть. Подвижные игры.	1	Фронтальный
			II четверть	24 часов	
25	1		Гимнастика. Правила техники безопасности на уроке .	1	Фронтальный
26	2		Подвижные игры на координацию движений.	1	Фронтальный
27	3		Разучивание гимнастической разминки.	1	Фронтальный
28	4		Совершенствование гимнастической разминки.	1	Фронтальный
29	5		Работа на все группы мышц.	1	Фронтальный Поточный
30	6		Гимнастическая разминка на силу рук.	1	Фронтальный
31	7		Подвижные игры с элементами гимнастики.	1	Фронтальный
32	8		Работа на силу и выносливость.	1	Фронтальный
33	9		Работа на ловкость рук и координацию.	1	Фронтальный
34	10		Разучивание акробатических элементов (кувырок боком в группировке левый, правый, вперёд из положения сидя).	1	Фронтальный
35	11		Совершенствование акробатических элементов.	1	Фронтальный Поточный
36	12		Подвижные игры с элементами гимнастики.	1	Фронтальный

37	13		Гимнастическая разминка, работа на все группы мышц.	1	Фронтальный Поточный
38	14		Совершенствование акробатических элементов.	1	Фронтальный Поточный
39	15		Разучивание акробатической цепочки их 4-х элементов.	1	Фронтальный Поточный
40	16		Совершенствование акробатической цепочки их 4-х элементов.	1	Фронтальный Поточный
41	17		Строевые элементы. Учёт – переворот вперёд, боком (акробатических упражнений).	1	Фронтальный Поточный
42	18		Подвижные игры на координацию движения.	1	Фронтальный
43	19		Гимнастический комплекс. Учёт – акробатической цепочки из 4-х элементов.	1	Фронтальный Поточный
44	20		Гимнастическая разминка. Развитие гибкости.	1	Фронтальный
45	21		Развитие статического и динамического равновесия.	1	Фронтальный
46	22		Учёт выполнения весов, упоров и упражнений на равновесие.	1	Фронтальный
47	23		Подвижные игры с мячами и на координацию движений.	1	Фронтальный
48	24		Подведение итогов за II четверть .	1	Фронтальный
			III четверть		
			Лыжная подготовка		
49/50	1,2		Лыжная подготовка. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1	Фронтальный
51	3		Подвижные игры на снегу.	1	Фронтальный

52/53	4,5		Ознакомление с техникой ступающего шага.	1	Фронтальный
54	6		Работа на силу и выносливость. Подвижные игры.	1	Фронтальный Поточный
55/56	7,8		Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	Фронтальный
57	9		Подвижные игры на снегу.	1	Фронтальный
58/59	10,11		Прохождение дистанции с препятствием ступающим шагом.	1	Фронтальный
60	12		Подвижные игры на совершенствование двигательных навыков.	1	Фронтальный
61/62	13,14		Ознакомление с техникой подъёма и спуска со склона.	1	Фронтальный
63	15		Подвижные игры на координацию.	1	Фронтальный
64/65	16,17		Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.	1	Фронтальный
66	18		Подвижные игры на снегу.	1	Фронтальный
67/68	19,20		Учёт по технике скольжения без палок.		Фронтальный
69	21		Работа на силу и выносливость, на все группы мышц.	1	Фронтальный
70/71	22,23		Контроль прохождения дистанции на лыжах.	1	Фронтальный
72	24		Подвижные игры с мячами.	1	Фронтальный
73/74	25,26		Закрепление и учёт техники выполнения подъёма ёлочкой,	1	Фронтальный

			спуска под уклон.		
75	27		Подвижные игры на снегу.	1	Фронтальный
76/77	28,29		Прохождение дистанции на скорость с препятствиями.	1	Фронтальный
78	30		Подведение итогов за III четверть. Контрольный зачёт на дистанцию 500 метров.	1	Фронтальный Поточный
			IV четверть.		
			Лёгкая атлетика		
79	1		Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности .	1	Фронтальный
80	2		Разучивание строевых элементов. Круговая разминка в движении обучения.	1	Фронтальный Поточный
81	3		ОРУ пр. – совершенствование. Основы техники бега, прыжков	1	Фронтальный Поточный
82	4		Подвижные игры на координацию.	1	Фронтальный
83	5		ОРУ пр. Отработка техники бега, прыжков через препятствия.	1	Фронтальный Поточный
84	6		Круговая разминка. Обучение прыжка в длину с места.	1	Фронтальный
85	7		ОРУ пр. Ускорение в парах с заданиями.	1	Фронтальный
86	8		Подвижные игры с мячами.	1	Фронтальный
87	9		Строевые элементы – отработка.	1	Фронтальный
88	10		Бег на короткие дистанции 30-60 м – на результат.	1	Фронтальный Поточный
89	11		Ускорение в парах с заданиями.	1	Фронтальный

90	12		ОРУ пр. в кругу. Приседание 30 сек. – учёт.	1	Фронтальный Поточный
91	13		Подвижные игры на координацию движений.	1	Фронтальный
92	14		Прыжок в длину с места на результат – учёт.	1	Фронтальный Поточный
93	15		ОРУ пр. Работа на силу и выносливость.	1	Фронтальный
94	16		ОРУ пр. Отработка – прыжки с препятствиями.	1	Фронтальный
95	17		Подвижные игры с мячами.	1	Фронтальный
96	18		Круговая разминка. Челночный бег на время – учёт.	1	Фронтальный Поточный
97	19		ОРУ пр. Работа на скорость движений. Строевые элементы.	1	Фронтальный Поточный
98	20		Круговая разминка. Ускорение в парах с препятствиями.	1	Фронтальный
99	21		Подвижные игры на координацию движений.	1	Фронтальный
100	22		Строевые элементы .	1	Фронтальный
101	23		Круговая разминка. Работа на все группы мышц.	1	Фронтальный
102	24		Подведение итогов за IV четверть.	1	Фронтальный

2. Содержание рабочей программы.

1. Базовая часть 99 часа

1.1 Основы знаний о физической культуре: Основы истории развития физической культуры в России. Индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения уровня физической подготовки. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи.

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
		Рабочая программа
1 класс		
1	Базовая часть	99
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
I четверть	Лёгкая атлетика Основы техники: бега, прыжков, работа на силу, координацию движений, кроссовый бег, спринтерский бег.	24
II четверть	Гимнастика Освоение общеразвивающих упражнений, развитие координационных, силовых способностей и гибкости акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	24
III четверть	Лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов: ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты с переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Переноска и надевание лыж.	18
	Подвижные игры Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Способности к ориентированию в пространстве.	9
IV четверть	Лёгкая атлетика Освоение и закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей, совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	24

3. Учебно-методические средства обучения

1. Плакаты:

«Готов готовиться к труду и обороне». Пермский край (нормы ГТО) I ступень – возрастная группа от 6 до 8 лет.

«Готов готовиться к труду и обороне». Пермский край (нормы ГТО) II ступень – возрастная группа от 9 до 10 лет.

«Готов готовиться к труду и обороне». Пермский край (нормы ГТО) III ступень – возрастная группа от 11 до 12 лет.

«Готов готовиться к труду и обороне». Пермский край (нормы ГТО) IV ступень – возрастная группа от 13 до 15 лет.

2. Инвентарь:

Обручи,

гимнастические: палки, маты, лавки;

скакалки;

мячи: волейбольные, баскетбольные, гимнастические, теннисные;

турники, брусья, секундомер, свисток, баскетбольные щиты, шведская стенка, конусы.

4. Список литературы

1. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. – М.: Вако, 2005. – 272 с.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 190 с. : ил. – (Школа России).
3. Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2014. – 64 с.
4. Лях.В.И., Зданевич, А. А. Комплексная программа по физическому воспитанию для 1-11 классов. – М. : Просвещение, 2013.
5. Региональная учебная программа по физической культуре: 1- 4 классов. – Пермь, 2000.
6. Таланга, Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Физическая культура в школе: научно-методический журнал.