

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Коминтерн»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ «СОШ Коминтерн»

 Кудряшова И.В.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ п. Коминтерн»

 Гончарова Т.И.

Приказ № 239 от 30.08.2017

Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 1а класса
МБОУ «СОШ п. Коминтерн»
(базовый уровень)
на 2017/2018 учебный год

Составитель:
Россинская Марина Юрьевна,
учитель первой квалификационной
категории

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 класса рассчитана на 99 часов (3 часа в неделю) и разработана на основе:

Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной основной образовательной программы начального общего образования и сборника программ к комплекту учебников «Начальная школа 21 века» под редакцией Н.Ф.Виноградовой.

Программа предназначена для обучающихся 1 класса, имеющих средний и выше среднего уровень общего развития.

Объем программы

В авторскую программу изменения не внесены.

Программа обеспечена следующим учебно-методическим комплектом:

Реализация учебной программы обеспечивается учебным пособием «Физическая культура» (учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, 1-2 класс./ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская – М.: Вентана-Граф, 2011

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Цель:

- Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- 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;
 - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития
- В программе рекомендуется использование игры как средства обучения тем движениям, которые изучаются в разделах гимнастики, легкой атлетики и лыжной подготовки, особенно необходимы игры на этапе начального освоения физических упражнений.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

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.

Метапредметные результаты:

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.

Предметные результаты:

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 ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека, измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

в 1 классе

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Содержание тем учебного предмета

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Занятия о физической культуре Способы физической деятельности	6
2	Физическое совершенство. Физкультурно - оздоровительная деятельность	2
3	Спортивно – оздоровительная деятельность.	23
4	Гимнастика	12
5	Лыжная подготовка	16
6	Легкая атлетика	21
7	Подвижные игры	6

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения занятия		Наименование разделов и тем	Общее количество во часов	В том числе	
	План.	Факт.			теоретических	практических
Занятия о физической культуре. Способы физической деятельности						
1			Физическая культура как система занятий физическими упражнениями Техника безопасности на уроках физ.культуры	1		
2			История развития физ.культуры и первых соревнований Ходьба и бег	1		
3			Физические упражнения, их влияние на развитие и развитие физических качеств Ходьба и бег	1		
4			Самостоятельное занятие: составление режима дня, выполнение комплексов упражнений Ходьба и бег	1		
5			Самостоятельные наблюдения за физическим развитием: измерение длины и массы тела Прыжки	1		
6			Самостоятельные игры и развлечения: организация и проведение подвижных игр Прыжки	1		
Физическое совершенство. Физкультурно - оздоровительная деятельность						
7			Комплексы физических упражнений для утренней зарядки Бросок мяча малого	1		
8			Комплексы упражнений на развитие физических качеств Бросок мяча	1		
Спортивно – оздоровительная деятельность. Легкая атлетика						
9-10			Правила поведения на уроках физ.культуры Построение в колонну по одному Бег пересеченной местности	2		
11-12			Построение в шеренгу и в колонну Прыжок в длину с места Бег по пересеченной местности	2		

13-14			Построение в шеренгу Техника прыжка с места Бег по пересеченной местности	2		
15-16			Повороты переступанием Подтягивание, наклоны вперед сидя Ходьба и бег	2		
17-18			Преодоление полосы из 5 препятствий Бег по пересеченной местности	2		
19-20			Челночный бег Многоскоки Бег по пересеченной местности	2		
21-22			Преодоление полосы препятствий Бег ходьба	2		
23-24			Тестирование: подтягивание (наклоны вперед) и прыжок в длину с места Строевые упражнения	2		
25-26			Тестирование: челночный бег и подъем туловища Строевые упражнения	2		
27-28			Ведение мяча Метание мяча Строевые упражнения	2		
29-30			Метание мяча из-за головы Метание в цель Строевые упражнения	2		
31-32			Перестроение в колонну по два Прыжки в длину Строевые упражнения	2		
Гимнастика						
33-34			Прыжки через скакалку Эстафета с мячами Строевые упражнения	2		
35-36			Перестроение в колонну по три Ходьба по гимнастической скамейке Опорные прыжки	2		
37-38			Кувырок вперед Прыжки через скакалку	2		
39-40			Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики и равновесия	2		
41-42			Лазание по канату Акробатическое соединение	2		
43-44			Лазание по канату. Учет по акробатическому соединению	2		
45-46			Проверка навыков лазания по канату и по преодолению	2		

			полосы препятствий			
47-48			Тестирование: прыжки в длину подтягивание (наклоны вперед), челночный бег, подъем туловища	2		
Лыжная подготовка						
49-50			Вводный инструктаж «ступающий шаг», боковые шаги на лыжах без палок	2		
51-52			Повороты на месте переступанием Скользящий шаг	2		
53-54			Подъем и спуск в низкой стойке Работа рук с палками	2		
55-56			Спуск подъем «елочкой» Прохождение дистанции 1000 м	2		
57-58			Спуск и подъем Эстафета	2		
59-60			Прохождение дистанции 1000 м скользящим шагом	2		
61-62			Проверка техники ступающего скользящего шага	2		
63-64			Проверка техники Подъем и спуск в низкой стойке	2		
Легкая атлетика						
65-66			Прыжки в длину Ходьба по гимнастической скамейки	2		
67-68			Техника ловли мяча Бросок мяча в корзину	2		
69-70			Бросок мяча в корзину с 3 м, способом «снизу»	2		
71-80			Техника броска мяча в корзину Подвижные игры	2		
81-82			Ведение мяча на месте Прыжок в длину с разбега	2		
83-84			Прыжок в длину с разбега Метание в цель	2		
85-86			Перестроение в 2 шеренги Прыжок в высоту	2		
87-88			Прыжки в высоту Тестирование: подтягивание (наклоны вперед), подъем туловища	2		
89-90			Техника высокого старта Тестирование: челночный бег, прыжки в длину	2		
91			Прыжок в длину с короткого	1		

			разбега			
92			Бег на 500м Беседа о двигательном режиме летом	1		
93			Эстафета с мячом Игра «Точный расчет»	1		
Подвижные игры						
94			Правило игры в футбол Игра «Волк во рву»	1		
95			Правила игры в волейбол Игра «У медведя во бору»	1		
96			Правило игры в баскетбол Игра «День ночь»	1		
97			Правила игры в пионербол Игра «Третий лишний»	1		
98			Игра «Метко в цель»	1		
99			Игра «Выбивной»	1		