

06-05

«УТВЕРЖДЕНО»:

Директор Григорьев Н.И.

Приказ № 85 от «29» августа 2014г.



Рабочая программа
по физической культуре
(учебный предмет)
для базовой класс 1

Рабочая программа разработана на основе
Примерной программы и авторской программы
«Физическая культура 1 класс».
Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова
(Издательство «Астель»)

Шейнова Юлия Николаевна

Учитель физической культуры, первой категории

«РАССМОТРЕНО»:

на заседании МС
Протокол № 1 от «28» августа 2014г.
Руководитель Никитина Е.Е.
(подпись, расшифровка)

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам. директора по УВР
Филатова Ю.Н.
(подпись, расшифровка)
«28» августа 2014 г.

Рабочая программа начальной школы Нормативно-правовые документы:

Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273 – ФЗ от 29.12.2012 года, в редакциях ФЗ от 07.05.2013 года № 99-ФЗ, от 23.07.2013 года № 203-ФЗ
Федеральный компонент государственного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки от 5.03.2004 № 1089,
Контроль и оценка результатов обучения в начальной школе (Письмо МО РФ № 1561/14-15 от 19.11.1998)
СанПиН 2.4.2821-10 от 03.03.2011 № 1993, СанПиН от 24.11.2011 № МД – 1552/03.
Федеральный базисный учебный план для ОУ РФ (приказ МО РФ № 13 12 от 09.03. 2004 г, с изменениями, утверждёнными приказом Минобрнауки России от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889
Региональный базисный учебный план ОУ Ленинградской области Приказ ПО и КО Ленинградской области № 560 от 10. 08.2005г
Информационное письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 09.03. 2011г. № 19- 1060/11 «О подходах к разработке и утверждению рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)»

На уровне школы:

Устав МБОУ «Кобринская основная общеобразовательная школа»
Общеобразовательная программа основного общего образования МБОУ «Кобринская основная общеобразовательная школа»
Учебный план МБОУ «Кобринская основная общеобразовательная школа»
Календарный учебный график.

Пояснительная записка

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- Положительное отношение к урокам физической культуры;
- Понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Мотивация к выполнению закаливающих процедур.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- *Познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;*
- *Положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;*
- *Уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.*

Предметные

- Выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- Рассказывать о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- Называть меры по профилактике нарушений осанки;
- Определять способы закаливания;
- Определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять различные виды ходьбы;
- Выполнять различные виды бега;
- Выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением, с разбега, с поворотом;
- Метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель;
- Выполнять кувырки;
- Лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- Перелезание через гимнастическую скамейку;
- Передвижение на лыжах;
- Играть в подвижные игры;
- Выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Понимать влияние физических упражнений на развитие организма;
- Рассказать о видах спорта, включенных в программу Олимпийских игр;
- Выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- Понимать цель выполняемых действий;
- Выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- Адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- Использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- Анализировать результаты выполняемых заданий по заданным критериям;
- Вносить коррективы в свою работу.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- Различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- Характеризовать основные физические качества;
- Группировать игры по видам спорта;
- Устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории спорта и Олимпийских играх;
- Высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- Договариваться и приходить к общему решению, работать в паре и в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- Задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- Понимать действия партнёра в игровой ситуации.

К рабочей программе по физической культуре для учащихся 1 – 4 классов

Рабочая программа на основе Примерной программы и авторской программы
В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится (102) часов в год. Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. АСТ, Астрель, Москва, 2013 Т.С Лисицкой . Физическая культура. 1 – 4 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений. Москва: Просвещение, 2012. В программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана (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 счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры. По окончании начальной школы учащихся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1 – 4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	Итого	99	102	102	102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно – сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

3-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально – психологические основы.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правил их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Изменение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3-4 классы. Водные процедуры. Владение приёмом саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Лёгкоатлетические упражнения.

1-2 классы. Понятия *короткая дистанция, бег на короткая дистанция, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие *эстафета*. Команда «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжки в длину с места, см.	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учёта времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания 1-4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;

- формирование знаний о личной гигиене, режим дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.