

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Чойская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на ШМО
Протокол № 1 от 24. 08.2017г.

Согласована
с методическим советом
Протокол № 1 от 25.08. 2017 г.

«Утверждаю»
Директор школы
Г.Г.Колупаева
Приказ № 203 от 29.08.2017 г.



Рабочая программа «Физическая культура» 1 В класс

Составила: учитель начальных классов

Зайцева Татьяна Владимировна

с. Чоя

2017- 2018 учебный год

1. Пояснительная записка

Нормативные документы	<p>- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. № 373 (с изменениями от 26 ноября 2010г. № 1241, от 22 сентября 2011г. № 2357, от 18 декабря 2012 г. № 1060);</p> <p>- Устав муниципального общеобразовательного учреждения «Чойская средняя общеобразовательная школа», утверждённый Постановлением Главы муниципального образования «Чойский район» Республики Алтай от 07.12.15г.</p> <p>- Положение о рабочей программе МОУ «Чойская СОШ», утверждённое приказом директора от 18.10.2016г. № 207</p> <p>- Учебный план МОУ «Чойская СОШ» на 2017– 2018 учебный год;</p>
Основа программы	Авторская программа В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение». - 2017г.
Цели и задачи	<p>Цели:</p> <p>формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none">• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;• овладение школой движений;• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

	<ul style="list-style-type: none"> • выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; • формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; • приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; • воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
Внесенные изменения	Изменения есть. Часы по лыжной подготовке заменены.
Учебно –методический комплект	<p>УМК «Школа России»</p> <p>Для реализации программного содержания используется учебно- методический комплект издательства «Просвещение» авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2017. • Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2017.
Количество часов	2 часа в неделю (33 недели), всего в год 66 часов

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 1 классе — 66 ч, во 2 классе — 68 ч, в 3 классе— 68 ч, в 4 классе— 68 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none">• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;• формирование уважительного отношения к культуре других народов;• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Метапредметные результаты	<ul style="list-style-type: none">• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении

	<p>функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
<p>Предметные результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> • формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; <p>овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

<p>Ученик научится:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость); вести систематические наблюдения за их динамикой. • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития
--------------------------------	---

	<p>основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
<p>Ученик получит возможность научиться:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;• плавать, в том числе спортивными способами; |
|--|---|

3. Содержание учебного предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подвижные игры на материале волейбола.

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

№	Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
1	Понятие о физической культуре	6	1
2	Гимнастика с элементами аэробики	22	
3	Легкая атлетика	27	4
4	Подвижные игры	11	
	Общее количество часов	66	5

Внесены изменения. Часы по лыжной подготовке заменены.

- ✓ Понятие о физической культуре -1ч
- ✓ Легкая атлетика – 2 ч
- ✓ Подвижные игры – 5 ч

Формы организации учебных занятий: урок

Основные виды деятельности:

I – виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

1. Слушание объяснений учителя.

II – виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

1. Наблюдение за демонстрациями учителя.
2. Анализ проблемных ситуаций.

III – виды деятельности с практической (опытной) основой:

1. Выполнение работ практикума.

4. Календарно-тематическое планирование

№	Наименование раздела, тема	Количество часов	Дата
1.	«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры»	1	
2.	Бег. Виды бега.	1	
3.	Техника бега на 30 метров с высокого старта (на время)	1	
4.	Челночный бег 3x10 м (на время)	1	
5.	Техника метания мяча на дальность	1	
6.	Ритм и темп. Знакомство с разными ритмами и темпами выполнения упражнений	1	
7.	Режим дня и личная гигиена человека	1	
8.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	1	
9.	Русские народные подвижные игры	1	
10.	Кувырок вперед	1	
11.	Комплекс ОРУ направленный на развитие координации движений	1	
12.	Кувырок вперед. Прыжок в длину с места	1	
13.	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения	1	
14.	Стойка на лопатках. «Мост»	1	
15.	Наклоны вперед из положения стоя	1	

16.	Стойка на лопатках. «Мост»	1	
17.	Физкультминутки, их значение в жизни человека	1	
18.	Выполнение упражнений под стихотворное сопровождение	1	
19.	Лазанье по гимнастической стенке	1	
20.	Гимнастика, ее возникновение и значение в жизни человека	1	
21.	Лазанье по гимнастической стенке	1	
22.	Техника выполнения перекатов	1	
23.	Кувырок вперед	1	
24.	Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1	
25.	Гимнастические упражнения- стойка на лопатках и «мост»	1	
26.	Лазанье по гимнастической стенке	1	
27.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	
28.	Подвижная игра «Ловля обезьян»	1	
29.	Игровые упражнения	1	
30.	Преодоление полосы препятствий	1	
31.	Полоса препятствий	1	
32.	Подвижная игра «День и ночь»	1	
33.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай». Развитие координации	1	
34.	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
35.	Приемы закаливания. Утренняя гимнастика	1	

36.	Строевые упражнения и строевые приёмы.	1	
37.	Подвижная игра «Ловишка»	1	
38.	Подвижная игра «Кот и мыши».	1	
39.	Подвижная игра «Невод».	1	
40.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1	
41.	Игра «Два дома».	1	
42.	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	1	
43.	Упражнения со скакалками	1	
44.	Движение «змейкой»	1	
45.	Игры со скакалкой	1	
46.	Прыжки через скакалку	1	
47.	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1	
48.	Броски и ловля мяча в парах	1	
49.	Разновидности бросков мяча одной рукой	1	
50.	Ведение мяча на месте	1	
51.	Ведение мяча на месте и в движении	1	
52.	Стойка на лопатках	1	
53.	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	1	
54.	Наклон вперед из положения стоя	1	
55.	Упражнение на выносливость	1	

56.	Повторение акробатических элементов	1	
57.	Прыжок в длину с места. Контрольный урок	1	
58.	Повторение акробатических элементов	1	
59.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	
60.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	1	
61.	Упражнения с элементами баскетбола	1	
62.	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча	1	
63.	Тестирование. Бега на 30 м	1	
64.	Тестирование. Челночный бег 3 x 10 м	1	
65.	Метание мяча на дальность	1	
66.	Эстафеты	1	

