Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя общеобразовательная школа № 6"

Принята Утверждена

на педагогическом совете приказом МБОУ "СОШ№6"

от 28.08.2015 от 28.08.2015

протокол № 1 протокол № 244

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

**"Физическая культура"**

1 класс

 Составитель:

М В наумкин,

 учитель физической культуры

Мариинск, 2016

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1класса разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

* Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
* Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373,
* основной образовательной программой начального общего образования МБОУ "СОШ №6"
* положение о рабочей программе учебного предмета МБОУ «СОШ 6»

Рабочая программа составлена на основе авторской учебной программы «Физическая культура» для 1-11 классов автора В. И. Лях «Физическая культура» для учащихся 1-11 классов, М.:«Просвещение» 2013 год; примерная программа созданная на основе федерального государственного образовательного стандарта: В. И. Лях «Физическая культура» для учащихся 1-11 классов, М.:«Просвещение» 2013 год;

Целью учебного предмета является формирование у учащихся 1-ых классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

 Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- укрепление здоровья учащихся 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;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

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

Предметом обучения учащихся физической культуре уровня начального общего образования является двигательная деятельность учащихся с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется их здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Содержание рабочей программы состоит из двух разделов: базовый и вариативный. Логика изложения и содержание рабочей программы соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального образования.  Уровень  изучения учебного материала в 1 классах МБОУ "СОШ №6" - базовый.

Для достижения поставленных задач используются игры, ролевые игры, технология уровневой дифференциации, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие технологии.

Формами организации учебной деятельности учащихся являются практические занятия с элементами демонстрации необходимых действий и изучение теоретических вопросов по теме урока. Используется групповая и индивидуальная самостоятельная классная и внеклассная работа учащихся.

Основными способами текущего контроля учащихся по физической культуре являются: устный опрос (фронтальный, индивидуальный); сдача нормативов физической подготовленности учащихся, учебный проект. Формой промежуточной аттестации учащихся является письменная контрольная работа.

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

Учебный предмет «Физическая культура» включен в предметную область «Физическая культура», является обязательным учебным предметом. На освоение физической культуры отводится 3 часа в неделю (99 часов в учебном году). В связи с отсутствием материально-технического обеспечения (плавательного бассейна) часы раздела «Плавание» распределены на спортивно-оздоровительную деятельность.

**Описание ценностных ориентиров содержания**

**учебного предмета «Физическая культура»**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и преумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к доброму и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как членом общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**учебного предмета «Физическая культура»**

Личностные результаты освоения учащимися учебного предмета «Физическая культура»:

-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 учебного предмета «Физическая культура»:

-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 учётом требований её 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 учебного предмета «Физическая культура»:

-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, 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Уровни физической подготовленности в 1 классе:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|   | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) |  11-12 |  9-10 |  7-8 |  9-10 |  7-8 |  5-6 |
| Прыжок в длину с места (см) |  118-120 |  115-117 |  105-114 |  116-118 |  113-115 |  95-112 |
| Наклон вперед не сгибая ног | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться колен лбом | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м свысокого старта (с) |  9.8 |  10.2 |  10.4 |  10.4 |  10.8 |  11.2 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**Содержание учебного предмета**

1 класс

Раздел 1. (67 ч.)

Тема 1. Знания о физической культуре (3 ч.)

Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.

Тема 2. Способы физкультурной деятельности (3 ч.)

Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.

Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.

Тема 3. Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 ч.)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.

Тема 4. Спортивно-оздоровительная деятельность (59 ч.)

Тема 4.1. Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.

Тема 4.2. Легкая атлетика (14 ч.)

Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств.

Тема 4.3. Лыжные гонки (12 ч.)

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4.4. Подвижные и спортивные игры (17 ч.)

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.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:

Футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Раздел 2. (32 ч.)

Тема 5. Подвижные игры с элементами спорта(22 часа)

 Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Развитие физических качеств. “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”,

Тема 6. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 часов)

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого учащегося. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

**Тематическое планирование с определением основных видов**

**учебной деятельности учащихся**

1 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов по программе | Основные виды учебной деятельности учащихся |
| Раздел 1. |  | 67 |  |
| Тема 1 | Знания о физической культуре | 3 | Знакомятся с физической культурой как системой разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека, режимом дня и личной гигиеной. |
| Тема 2 | Способы физкультурной деятельности | 3 | Изучают комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища. Знакомятся с правилами организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря.  |
| Тема 3 | Физическое совершенствование: | 2 | Выполняют комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. |
| Тема 4 | Спортивно – оздоровительная деятельность | 59 |  |
| Тема 4.1 | Гимнастика с основами акробатики | 16 | Выполняют упоры, седы, группировку из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно.Передвигаются по гимнастической стенке вверх и вниз.  |
| Тема 4.2 | Легкая атлетика | 14 | Бегают  с  высоким подниманием  бедра,  прыжками и  ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыгают  на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места. Бросают большой мяч (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.Метают малый мяч правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. |
| Тема 4.3 | Лыжные гонки | 12 | Выполняют передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; повороты: переступанием на месте и в движении. Спускаются в основной стойке, поднимаются ступающим и скользящим шагом, осуществляют торможение  палками и падением. |
| Тема 4.4 | Подвижные и спортивные игры | 17 | Знакомяться с правилами игры, учатся их соблюдать. Отрабатывают ловлю мяча на месте и в движении, броски мяча двумя руками стоя на месте. |
| Раздел 2. |  | 32 |  |
| Тема 5 | Подвижные игры с элементами спорта | 22 | Развивают физические качества, знакомятся с национальными играми России, с правилами игр. |
| Тема 6 | Подготовка и проведение соревновательных мероприятий | 10 |
|  | Всего | 99 |  |

**Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса**

Список учебно-методической литературы;

Для учащихся

* Лях В.И, Зданевич А.А; «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» Москва: «Просвещение»,2010;
* Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях.-2-е изд.- М.6 Просвещение, 2012

Для учителя

Основная

1. Физическая культура. 1 класс: Учебное пособие / Под научной редакцией Н.А. Заруба. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПро, 2004. – 81 с.

Дополнительная:

1. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов. Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 96 с. – (Портфель учителя).
2. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с. – (Портфель учителя).
3. С.Л. Строкатова. Возьмемся за руки, друзья! Праздники, конкурсные и игровые программы / сост. С.Л. Строкатова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 143 с.

Цифровые образовательные ресурсы:

Мультимедийные учебные пособия (компакт-диски по физической культуре).

Авторские презентации по темам

Интернет-ресурсы:

1.Сайт учителей физкультуры. «Физкультура на 5» [http://www.](http://www.school-obz.org/) fizkultura-na5.ru/

2. Сайт ФизкультУРА <http://www.fizkult-ura.ru/>

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Спортивный инвентарь:

1. Гимнастические маты
2. Мячи резиновые
3. Гимнастические обручи
4. Гимнастические палки
5. Скакалки
6. Мячи баскетбольные
7. Мячи волейбольные
8. Мячи теннисные
9. Мячи футбольные.
10. Мячи набивные
11. Лыжи
12. Гимнастический козел
13. Гимнастический мост
14. Скамейка гимнастическая жесткая
15. Стенка гимнастическая
16. Рулетка измерительная
17. Мишень для метания
18. Перекладина навесная
19. Канат

Мультимедийные комплекты в учебных кабинетах, персональный ноутбук (для учителей ФК).