

«Рассмотрено на заседании МК УНК» Руководитель кафедры _____/Перфильева И.А./ Протокол № ____ от «__» _____ 201__ г.	«Согласовано» Заместитель руководителя по НМР МОУ гимназии №1 г. Балашова _____/Ковязина С. В./ «__» _____ 201__ г.	«Утверждено» Директор МОУ гимназии №1 г. Балашова _____/Изгорев С. А./ Приказ № ____ от «__» _____ 201__ г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Епифановой Елены Владимировны
первой квалификационной категории
по физической культуре
1 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № ____ от
«____» _____ 2011 г.

2011 - 2012 учебный год

Пояснительная записка

Программа адресована учащимся 1 «А» класса МОУ гимназии № 1 г. Балашова Саратовской области, создана на основе общеобразовательной программы курса «Физическая культура» (В.И. Лях, А.А. Зданевич).

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

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 определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- 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;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания обучающихся 1 классов направлены на:

- укрепление осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- 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 на время выполнения физических упражнений содействие развитию психических процессов.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей. Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Общая характеристика учебного предмета

Курс «Физическая культура» позволяет формировать представления о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализовывать межпредметные связи с предметами «Окружающий мир», ОЗОЖ.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным базисным планом на уроки физической культуры в 1-м классе отводится 3 часа в неделю (99 ч.). Данный курс реализуется по технологии модульного обучения и представлен модулем «Подвижные игры», который проводится 1 раз в неделю (33 ч.)

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

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 приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру 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 к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена 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

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.

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;
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить с помощью учителя со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (4ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности (26ч)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Резервные уроки – 3ч

Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры

Класс: 1 «а»

Учитель: Епифанова Е.В.

Количество часов: Всего: 33 часов; в неделю 1 час.

Планирование составлено на основе программы по физической культуре (В.И. Лях, А.А. Зданевич).

№ Раздела, темы	Наименование раздела и темы	Количество часов		Дата	Характеристика деятельности учащихся
		Раздел	Тема		
1	Раздел 1. Знания по физической культуре.	4			
1.1	Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека.		1		Знать правила ТБ на уроках физ. культуры.
1.2	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроке физической культуры.		1		Понимать значение физической культуры в жизни человека.
1.3-1.4	Из истории физической культуры. Важность физической культуры в развитии человечества.		2		Знать комплекс ОРУ.
2	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	26			
2.1-2.2	Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.		2		Уметь выполнять строевые команды. Правильно выполнять основные

2.3- 2.4	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Подв. игра «Салки».		2		<p>движения в ходьбе и беге. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. Знать правила изученных игр. Знать понятия <i>эстафета, соревнование</i>. Знать и выполнять правила при проведении эстафет. Уметь выполнять строевые упражнения, команды. Уметь прыгать через скакалку. Уметь выполнять упражнения в равновесии.</p> <p>Уметь выполнять строевые упражнения.</p> <p>Уметь владеть мячом: держание, ловля, броски в процессе подвижных игр. Уметь играть в подвижные игры самостоятельно.</p>
2.5	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Подв. игра «Совушка».		1		
2.6	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Подв. игра «Пустое место».		1		
2.7	Инструктаж по ТБ. Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Подв. игра «Запрещённое движение».		1		
2.8- 2.9	Инструктаж по ТБ. Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Эстафеты с бегом.		2		
2.10	Инструктаж по ТБ. Построения, ходьба. Чередование ходьбы и бега. Подв. игра « Два Мороза».		1		
2.11- 2.12	Инструктаж по ТБ. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подв. игра «Бой петухов».		2		
2.13	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры со скакалкой. Игра «Удочка».		1		
2.14	Инструктаж по ТБ. Прыжки через короткую скакалку. Подв. игра «Волк во рву».		1		
2.15	Инструктаж по ТБ. Прыжки через скакалку. Игра «Цапля».		1		
2.16	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, повороты на месте. Игра «Попрыгунчики-воробушки».		1		
2.17- 2.18	Инструктаж по ТБ. Разучивание новых эстафет.		2		
2.19- 2.20	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с мячом.		2		
2.21- 2.24	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры народов России		4		
2.25- 2.26	Инструктаж по ТБ. Эстафеты с мячом.		2		
	Резервные уроки	3			

Перечень учебно-методического обеспечения

Методические и учебные пособия

1. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класс. ВАКО: 2007
2. «Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Пособие для учителя». – Баласс: 2008.
3. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. - Учитель: 2011.