«Рассмотрено» на заседании МО	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МО Новикова Е.А /_____/ Протокол № ___ от _____2015г.	Заместитель директора по НМР МОУ гимназии №1 г. Балашова Ковязина С.В./_____/ _____2015 г.	Директор МОУ гимназии №1 г. Балашова Изгорев С.А./_____/ Приказ № ___ от ____2015г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Ждановой Натальи Евгеньевны
Учителя физической культуры
По курсу «Физическая культура»
1 класс

2015 - 2016 учебный год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по предмету «Физическая культура» модуль «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального Закона №273 от 29.12.12 «Об образовании Российской Федерации»;
- Требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ Гимназия №1г. Балашова;
- СаНПин №2.4.2.2.821-10.;
- Рабочей программы «Физическая культура», автор Лях В.И., Зданевич А.А. М.: Просвещение, 2012.

Место учебного предмета в учебном плане

На курс "Физическая культура" в 1 классе отводится 99 часов, по 3 часа в неделю. Рабочая программа (модуль "Физическая культура") рассчитана на 33 часа, на один год обучения (по 1 часу в неделю).

Цель изучения предмета « Физическая культура»:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

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;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее 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.

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Общая характеристика и специфика учебного предмета;

В результате обучения обучающиеся:

- освоят значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Методические особенности организации учебного процесса

1. Методы обучения:

- объяснительно иллюстративные: словесные(объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания); наглядные(метод непосредственной наглядности, метод направленного прочувствования,

двигательные действия); метод упражнения (расчленено-конструктивный, целостный, сопряженного воздействия).

- проблемные (частично поисковые).

2) Методы воспитания:

- традиционно-принятые (убеждение, упражнение, поощрение, принуждение, пример).
- тренировочно-игровые (социально-психологические тренинги, деловые игры).
- иновационно-деятельностные (модельно – целевой поход).
- неформально – личностные (пример личностно значимых людей, пример авторитетных людей, пример друзей).
- рефлексивные (индивидуальное переживание, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности).
- метод развития физической культуры (игровой, соревновательный, стандартно-повторный, вариативный).

Для развития двигательных способностей используют методы:

1. стандартно-повторного,
2. переменно-интервального,
3. игровой,
4. соревновательный.

Формы организации деятельности обучающихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная и групповая.

Содержание образования в 1 классе реализуется посредством следующих **типов уроков:**

1. с образовательно-познавательной направленностью;
2. с образовательно-обучающей направленностью;

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

1. основы знаний;
2. техника владения двигательными действиями;
3. способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

В ходе изучения предмета «Физическая культура» учащиеся обретут знания, овладеют умениями предметного и общеучебного характера:

Личностными результатами освоения содержания программы по физической культуре:

— 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 содержания программы:

— 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;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— 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;

— 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;

Предметными результатами освоения содержания программы:

— 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;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— 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.

Обучающийся научится:

1. ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
2. 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;.
3. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
4. измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
5. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
6. выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
7. выполнять организующие строевые команды и приемы;
8. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
9. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча);
10. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
2. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
3. выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
4. играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

5. выполнять передвижения на лыжах.

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. 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

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Надевание лыж. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 1 км.

Спортивные игры

Волейбол: общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Метание мяча двумя руками из-за головы. Метание набивного мяча массой 1 кг из положения сидя ноги врозь. Броски и ловля мяча. Броски малого мяча в цель, на заданное расстояние правой и левой рукой.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика на уровне УУД
1	Знания о физической культуре	В течение года	Личностные: ценностно-смысловая ориентация Коммуникативные: управление поведением партнера: контроль, коррекция. Регулятивные: оценка качества и уровня усвоения; ланирование промежуточных целей с учетом результата Общеучебные: поиск необходимых упражнений
2	Способы физкультурной деятельности	В течение года	Личностные: ценностно-смысловая ориентация Коммуникативные: управление поведением партнера: контроль, коррекция. Регулятивные: оценка качества и уровня усвоения; ланирование промежуточных целей с учетом результата Общеучебные: поиск необходимых упражнений
3	Гимнастика с основами акробатики	11 часов	Личностные: ценностно-смысловая ориентация учащихся Коммуникативные: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками Регулятивные: волевая саморегуляция Общеучебные: поиск необходимых упражнений
4	Легкая атлетика	9 часов	Личностные: ценностно-смысловая ориентация Коммуникативные: управление поведением партнера: контроль, коррекция. Регулятивные: оценка качества и уровня усвоения; планирование промежуточных целей с учетом результата Общеучебные: поиск необходимых упражнений
5	Спортивные игры	6 часов	Личностные: ценностно-смысловая ориентация учащихся Коммуникативные: управление поведением партнера: контроль, коррекция Регулятивные: познавательные универсальные действия Общеучебные: умение структурировать знания
6	Лыжная подготовка	7 часов	Личностные: ценностно-смысловая ориентация учащихся Коммуникативные: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками Регулятивные: волевая саморегуляция Общеучебные: поиск необходимых упражнений

Календарно-тематическое планирование

Наименование раздела	Тема урока	Количество часов	Дата проведения						Примечание
			1 «А»		1 «Б»		1 «В»		
			план	факт	план	факт	план	факт	
Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК в разделе легкая атлетика.	1							
	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.	1							
	Бег: с изменяющимся направлением движения.	1							
	Прыжки. Метание мяча.	1							
	Тестирование: бег, прыжки, метание.	1							
Спортивные игры	Инструктаж по технике безопасности при работе с мячами.	1							
	Метание мяча различными способами.	1							
	Броски, ловля и передача мяча	1							
	Тестирование: работа с мячами.	1							
Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения на месте.	1							
	Повторение строевых упражнений.	1							
	Обучение элементам акробатики.	1							
	Повторение элементов акробатики.	1							
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1							
	Повторение гимнастических упражнений прикладного характера.	1							
	Упражнения на низкой перекладине.	1							
	Повторение упражнений на низкой перекладине. Тестирование.	1							
Лыжная подготовка	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке.	1							
	Строевые упражнения с лыжами.	1							

	Надевание лыж.	1							
	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1							
	Повороты переступанием на месте.	1							
	Подъемы ступающим и скользящим шагом.	1							
	Передвижение на лыжах до 1 км.	1							
Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Повторение строевых упражнений на месте.	1							
	Совершенствование элементов акробатики.	1							
	Совершенствование гимнастических упражнений прикладного характера. Тестирование.	1							
Спортивные игры	Инструктаж по технике безопасности при работе с мячами. Совершенствование метания мяча различными способами.	1							
	Совершенствование бросков, ловли и передачи мяча. Тестирование.	1							
Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК в разделе легкая атлетика. Повторение специально-беговых упражнений.	1							
	Повторение бега с изменением направления.	1							
	Совершенствование прыжков, метания мяча.	1							
	Тестирование: бег, прыжки, метание.	1							

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

В результате обучения учащиеся:

• научатся понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

• научатся осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

• узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

• освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

• научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

• освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

• научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

• научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

• приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

• освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол, гандбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Контрольно измерительные результаты

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	10 и выше	9 – 7	6 – 3	9 и выше	8 – 7	6 – 3
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	Без учета времени					

Перечень учебно-методического обеспечения/ список литературы

В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.)

(Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012.)

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1-4 классы.

Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам ("Физическая культура. 1-4 классы");
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладины навесные гимнастические;
- канаты для лазания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- стойки для прыжков в высоту;
- баскетбольные кольца;
- сетка волейбольная;
- мячи спортивные;
- кегли;
- конусы;
- ракетки для бадминтона;
- воланы для бадминтона;
- лыжи;
- лыжные палки;
- козёл гимнастический;
- мостик гимнастический;
- аптечка.