

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« АЛЕКСАНДРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО учителей

начальных классов и
филологии

МКОУ «Александровская
СОШ»

Протокол № 1
от «28» августа 2014 г.

Руководитель МО Кривенко

Г.В. 


СОГЛАСОВАНО

Заседание педсовета

МКОУ «Александровская
СОШ»

Протокол № 4
от «29» августа 2014 г.

Зам. директора по УР
Степанова Л.Н.



УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 33

от «30» августа 2014г.

Директор МКОУ

«Александровская СОШ»

МО «Братский район»

Астапова Л.Н.



Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для учащихся 1 класса
на 2014-2015 учебный год

Образовательная область: «Физическая культура»

Разработала:

Ассылова Надежда

Александровна

Учитель: физической культуры

2014 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для учащихся 1 класса МКОУ «Александровская СОШ » составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемые начального общего образования, Примерной основной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта :

1.Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях. - М. : Просвещение,2011.

2.Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение,2011.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени, начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуре и ее влияние на развитие человека.

Цели и задачи

Цель программы в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развития мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуре для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, формирование правильной осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладения школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развития координационных способностей.

Отличительные особенности рабочей программы

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Программа конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение, из расчета 3 часа в неделю в 1 классе на 99 часов в год.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных нагрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Программа регламентирует объем содержания образования.

Особенностью программы в 1 классе является большое разнообразие игр и упражнений.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В программе для 1 класса двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях спортом, и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Описание места и роли учебного предмета

Согласно базисному (образовательному) плану МКОУ «Александровская СОШ» на изучение физической культуры в 1 классе выделяется 99 часа (3 часа в неделю, 33 учебных недели).

На основании примерных программ Министерства образования науки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному

курсу, и с учетом стандарта МКОУ «Александровская СОШ» реализуется программа базового уровня.

В рабочей программе выстроена система учебных занятий и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно – методическое обеспечение, что представлено в табличной форме ниже.

Содержание программы учебного предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положения в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Выполнения жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелазание) в игровой обстановки. Контроль за выполнением физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны,солнечные ванны, водные процедуры. В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на три типа:с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренги, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазание и перелазание, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов. В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Программный материал по подвижным играм

Основная направленность	1 класс
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«Два мороза» «Пятнашки»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры»
На закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель»
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и владении мяча	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч»
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	«Борьба за мяч» «Перестрелка»
На знание о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые

	обеими руками и ногами
--	------------------------

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	1 класс
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку с матов и гимнастическую скамейку
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Перелезание через гимнастического коня
На освоение навыков равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 ⁰ ; ходьба по рейке гимнастической скамейки
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону
На освоение строевых упражнений	Основная стойка; построение в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты налево, команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с

	<p>одноименными и разноименными движениями рук.</p> <p>Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности</p>
На знания о физической культуре	<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание</p>
Самостоятельные занятия	<p>Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений</p>

Программный материал по легкоатлетическим упражнениям

Основная направленность	1 класс
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	<p>Обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам</p>
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	<p>Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с</p>

	бегом на скорость
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м) Бег с ускорением от 10 до 15 м Соревнование (до 60 м)
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 ⁰ ; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6) прыжки на правой и левой ноге
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Игры с прыжками с использованием скакалки
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность
На знание о физической культуре	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках, в длину и высоту

Самостоятельные занятия	<p>Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м).</p> <p>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия.</p> <p>Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>
-------------------------	--

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	1 класс
На освоение техники лыжных ходов	<p>Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.</p> <p>Повороты переступанием.</p> <p>Подъемы и спуски под уклон.</p> <p>Передвижение на лыжах до 1 км.</p>
На знание о физической культуре	<p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами</p>

Ожидаемые результаты изучения учебного предмета.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-го года обучения.

В результате освоения программного материала ученик:

получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- об основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- о причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

научится:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

Формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки.

Структурный компонент Рабочей программы «Формы и средства контроля» в 1 классах включает материалы в виде тестовых и зачетных работ для оценки освоения школьниками содержания учебного материала.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа (количество раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000м Передвижение на лыжах 1.5 км Плавание произвольным стилем 25м	Без учета времени	Без учета времени
К координации	Челночный бег 3х10 м.с.	11,0	11,5

Согласно Сан ПиН 242 1178-02 обучение детей в 1-ом классе проводится без домашних заданий и балльного оценивания знаний обучающихся.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Используемый УМК.

В ходе обучения обучающихся 1 класса необходимо использовать учебник «Физическая культура» для 1-4 классов (под редакцией В.И.Лях, 8-е издание. - М.: Просвещение, 2011г.)

Перечень средств материально-технического оснащения

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре	1
2	Учебник «Физическая культура 1-4»	10
3	Козел гимнастический	1
4	Конь гимнастический	1
5	Перекладина гимнастическая	1
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	1
7	Мост гимнастический подкидной	2
8	Скамейка гимнастическая жесткая	4
9	Маты гимнастические	18
10	Скакалка гимнастическая	3
11	Планка для прыжков в высоту	1
12	Стойки для прыжков в высоту	1 пара
13	Рулетка измерительная (50м)	1
14	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	4
15	Мячи баскетбольные	15
16	Сетка волейбольная	1

17	Мячи волейбольные	8
18	Мячи футбольные	6
19	Спортивный зал	1
20	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
21	Площадка игровая баскетбольная	1

Информационное обеспечение.

Литература, использованная при подготовке программы.

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 61 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерная программа спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Русская лапта» (М.: Спорт, 2004 г. Допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).
3. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
4. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
5. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
6. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
7. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
8. Спортивные игры на уроках физкультуры / Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
9. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
10. В.Г. Марц. Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)
11. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
12. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
13. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Кисилёв, С.Б.Киселёва. – Волгоград: «Учитель», 2011. – 251 с.
14. Ритмические упражнения, хореография и игры / Г.А.Колодницкий, Кузнецов В.С.;М.: «Дрофа», 2004, 2-е издание, стереотипное (методическое пособие)

15. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. «Игры и развлечения детей на воздухе»/ М.: «Просвещение», 1983.

Интернет-ресурсы

1. Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре [электронный ресурс]. <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 15.09.2013 г.).
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». [электронный ресурс]. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/> (дата обращения: 17.09.2013 г.)
3. Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации. [электронный ресурс]. <http://minstm.gov.ru/> (дата обращения: 15.09.2013 г.)
4. Московский институт физической культуры и спорта. [электронный ресурс]. <http://www.mifkis.ru/> (дата обращения: 20.10.2013г.)
5. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. [электронный ресурс]. <http://www.vniifk.ru/> (дата обращения: 12.10.2013г.)
6. Журнал «Физическая культура в школе». [электронный ресурс]. <http://www.shkola-press.ru> (дата посещения: 15.09.2013 г.; 17.09.2013 г.; 25.09.2013 г.)
7. Всероссийская федерация волейбола. [электронный ресурс]. [http://www. volley.ru/](http://www.volley.ru/) (дата обращения: 10.10.2013 г.)
8. Федерация городошного спорта. [электронный ресурс]. <http://www.gorodki.ogr/> дата обращения: 10.09.2013г.)
9. Российский футбольный союз. [электронный ресурс]. <http://www.rfs.ru/> (дата обращения: 12.09.2013г.)
10. Российская федерация баскетбола. [электронный ресурс]. <http://www.basket.ru/> (дата обращения: 03.10.2013 г.)
11. Федерация лапты России. [электронный ресурс]. <http://www.lapta.ru/> (дата обращения: 03.09.2013 г.)
12. Федерация спортивной гимнастики России. [электронный ресурс]. <http://www.sportgymrus.ru/> (дата обращения: 06.10.2013 г.)
13. Всероссийская федерация художественной гимнастики России. [электронный ресурс]. <http://www.rusgymnastics.ru/> (дата обращения: 06.10.2013 г.)

