ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

« КАРАХУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**Заседание ШМО учителейестественно-математического циклаМКОУ «Карахунская СОШ»Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г. Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_/Коркмазова Т.В./ | **СОГЛАСОВАНО**Заседание МСМКОУ «Карахунская СОШ»Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г. Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_/Иосифова Л.С. | **УТВЕРЖДАЮ**Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г.Директор МКОУ «Карахунская СОШ»МО «Братский район»\_\_\_\_\_\_/Мухамодеева С.Н. |

Рабочая программа

учебного предмета (курса)

«Физическая культура»

для учащихся \_\_1\_\_ класса

на 2013-2014 учебный год

Разработала:

Леун В.В.

Учитель физической культуры

2013 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) и  авторской программы «Физическая культура»В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

**Правовые акты, необходимые учителю физической культуры при организации**

 **образовательного процесса по учебному предмету**

* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,
* Федеральные перечни учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012/2013 учебный год, утвержденные приказом Минобрнауки России от 27.12.2011 года № 2885,
* Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,
* Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106,
* Приказ министра образования и науки А.А Фурсенко « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от30 августа 2010 г № 889.
* Письмо Минобразования и науки РФ. Департамент развития системы физкультурно- спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337
* . Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887( о поэтапном переходе на ФГОС)
* «Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся» письмо Минобразования науки РФ от 29 марта 2010 г № 06-499
* (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации

от 8 октября 2010 г. №ИК-1494/19) Методические рекомендации «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации

* Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года № 189,
* Закон РФ «Об образовании»: статья 7 «Федеральные государственные образовательные стандарты» (п.3.2; п.4.1; п.4.2; п.4.3); статья 9 «Образовательные программы» (п. 1.1; п.2; п.3; п.6; п.6.2; п.7; п.8); статья 17 «Реализация общеобразовательных программ» (п.3; п.4; п.5); статья 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п. 2.5; п. 2.6; п.2.7; п. 2.16; п. 2.23;п. 2.24);
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897);
* Региональный стандарт требований к программному обеспечению образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях Иркутской области (утверждён приказом ГлавУО и ПО от 16.06.2000г № 665);
* Положение об авторских педагогических разработках (утверждено приказом ГлавУО и ПО от 25.06.2004г. №1163).
* Письмо Службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области № 75-37-0541/11 от 15.04.2011 «О рабочих программах».

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

С учётом этих особенностей **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, 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- 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.

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 (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

***Программа обучения физической культуре направлена на:***

-реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с поло­возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (малокомплектные и сельские школы);

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

 -соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапно­го его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-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.

***Общая характеристика учебного предмета***

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах органи­зации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки», «Теоретические знания». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое из­ложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей программой.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения рас­пределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки»».

***Ценностные ориентиры содержания учебного предмета***

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 (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

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

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

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

***Место предмета в учебном плане***

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется в 1 классе 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели).

***Отличительные особенности***

В отличие от примерной программы учителем по иному распределены часы, т.к. 3-й час физической культуры выделен для проведения внеурочной деятельности, которая проводится в игровой форме. Часы из раздела «Подвижные игры» распределены на увеличение других разделов. Это видно в ниже приведенной таблице.

***Структура курса***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов |
| Примерная программа | Рабочая программа |
|
|  | **Базовая часть** |  |  |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 | **4** |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 3 | **4** |
| 3 | Физическое совершенствование: |  |  |
| -гимнастика с основами акробатики | 16 | **17** |
| -легкая атлетика | 14 | **19** |
| -подвижные игры | 18 | **6** |
| -лыжная подготовка | 12 | **16** |
| * общеразвивающие упражнения
 | в содержании соответствующих разделов программы | в содержании соответствующих разделов программы |
|  | **ИТОГО:** | **66** | **66** |

***Учебно-тематический план***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое****планирование** | **Характеристика****деятельности учащихся** |
|
| **Знания о физической культуре (4ч)** |  |
| ***Физическая культура (1 ч)*** |  |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря | Понятие о физической культуре.Основные способы передвижения человека.Профилактика травматизма | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.**Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.**Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| ***Из истории физической культуры (2 ч.)*** |
| История развития физической культуры и первых соревновании. | Возникновение первых соревнований. 3арождение Олимпийских игр.Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII - ХIХ вв | **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.**Понимать и раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| ***Физические упражнения (1 ч****)* |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | Представление о физических упражнениях.Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии.Общее представление о физической подготовке.Что такое физическая нагрузка.Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).**Характеризовать** показатели физического развития.**Характеризовать** показатели физической подготовки.**Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.. |

|  |
| --- |
| **Способы физкультурной деятельности (4 ч)** |
| **Самостоятельные занятия**  |
| Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятии в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | Режим дня и его планирование.Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств. | **Составлять** индивидуальный режим дня.**Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.**Оценивать** своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.**Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.**Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
| ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью*** ***(*4 ч)** |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | Измерение показателей физического развития.Измерение показателей развития физических качеств.Измерение частоты сердечных сокращений. | **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.**Измерять** показатели развития физических качеств.**Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. |
| ***Самостоятельные игры и развлечения*** |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | Игры и развлечения в зимнее время года.Игры и развлечения в летнее время года.Подвижные игры с элементами спортивных игр .Народные подвижные игры | **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности.**Организовывать и проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| **Физическое совершенствование (58 ч)** |
| ***Гимнастика с основами акробатики (17ч)*** |
| *Организующие команды и приёмы*.Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | Движения и передвижения строем. | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.**Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!»,«Стой! ». |
|  |  |  |
| *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; гимнастический мост.*Акробатические комбинации.*Например:1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; |  Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие силовых способностей и гибкости. Освоение акробатических упражнений. Освоение висов и упоров. Освоение навыков лазанья и перелезания. Освоение навыков в опорных прыжках. Освоение навыков равновесия. Освоение строевых и танцевальных упражнений.   | **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.**Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.**Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.**Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| Гимнастические упражнения прикладного характера.Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания;  | Снарядная гимнастикаПрикладная гимнастика | **Осваивать** технику физических упражнений прикладнойнаправленности. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности |

|  |
| --- |
| ***Лёгкая атлетика (19 ч)*** |
| *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.- |  Овладения знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.  Овладение навыками метания. | **Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.**Осваивать** технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.**Описывать** технику прыжковых упражнений |
| **Прыжковые упражнения:**на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту,спрыгивание изапрыгивание; прыжки со скакалкой*.* |  Прыжковая подготовка. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей. | **Осваивать** технику прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| *Броски:* большого мяча) на дальность разными способами. | Броски большого мяча. | **Описывать** технику бросков большого мяча.**Осваивать** технику бросков большого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого мяча.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. |
| *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность | Метание малого мяча | **Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча |
| ***Подвижные и спортивные игры 6 ч*** |
| *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | Подвижные игры. | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| Общеразвивающие упражнения из базовых видов спортаКомплексы 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. | Общефизическая подготовка.Оздоровительные формы занятий.Развитие физических качеств.Профилактика утомления | **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.**Развивать** физические качества**Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятии.**Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.**Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| ***Лыжная подготовка 16 ч*** |
| Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. | Овладение знаниями. Освоение техники лыжных ходов | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах**.**Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. |

***Содержание начального общего образования по учебному предмету***

***1 класс (66 часов)***

***Теоретические знания о физической культуре 4 часа***

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 4 часа***

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 часов***

***Гимнастика с основами акробатики 14 часов***

*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); седы (на пятках, углом); 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); упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади.

***Легкая атлетика 19 часов***

*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. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Бег с преодолением препятствий.

*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.

*Броски:* большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

***Подвижные игры 6 часов***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Солнышко», «Прыгающие воробышки»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Пятнашки», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Третий лишний», «Два мороза», «Поймай меня», «Займи свое место».

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».

***Лыжная подготовка 16 часов***

Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.

Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием.

***Результаты освоения предмета «Физическая культура»***

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

***Критерии оценивания учащихся по физической культуре.***

Уровень усвоения программного материала и сформированности умений в 1 классе фиксируется в таблице достижений предметных результатов с помощью двухуровневой оценки: «+» -справляется, «-» -необходима тренировка (приложение 1).

Уровень физической подготовленности определяется с помощью таблицы (приложение 2)

***Учебно-методическое обеспечение***

***Программы.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| название | автор | издательство | год издания |
| Школа России. Концепция и программы для начальных классов в 2-х частях | М.А.БантоваГ.В.БельтюковаС.В.СтепановаС.И.Волкова и др. | Москва«Просвещение» | 2008 г. |
| Стандарты второго поколения. Примерные программы начального общего образования в 2-х частях | Н.Д.НикандровМ.В.Рыжаков.А.М.Кондаков. | Москва«Просвещение» | 2008 г. |
| Физическая культура. Начальные классы | А.П. Матвеев | Москва«Просвещение» | 2008 г. |
| Рабочая программа. ФГОС. Физическая культура 1-4 класс  | В.И.Лях | Москва«Просвещение» | 2011г. |

***Журналы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| название | издательство | год издания |
| Физическая культура.Все для учителя! №1-12 | ООО «Издательская группа «ОСНОВА»» | 2012г |
| ***Медиатека***  |
| Спорт в школе №7-12 | Изд. дом 1 сентября | 2012 |
| Спорт в школе № 1-6 | Изд. дом 1 сентября | 2013 |
|  |  |  |

***Информационное обеспечение***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | название | автор  | издательство | год издания |
| 1-11 | Физкультура. Система лыжной подготовки | М.В. Видякин | Волгоград«Учитель» | 2008 г. |
| 1-11 | Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста | В.Я. Дронов | Москва«НЦ ЭНАС» | 2005 г. |
| 1-5 | Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника.упражнения, игры, тренировки. | Г. П. Попова | Волгоград«Учитель» | 2008г. |
| 1-9 | Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре |  | Москва «Дрофа» | 2000 г. |
| 1-4 | Физкультминутки. Выпуск 1-3 | С.А.Лёвина, С.И. Тукачёва | Волгоград«Учитель» | 2011 г. |
|  | Двигательная активность и гигиена физического воспитания детей (методическое пособие) | Е.А.Ткачук, О.В. Галазий | Иркутск: ИИПКРО | 2011г. |
|  | Как сделать урок физической культуры неповторимым | Е. Боровская и др. |  | 2008г. |
|  | Физическая культура. Контрольно-измерительные Атериалы 1-4 классы | В.Н. Верхлин | М.: ВАКО | 2012г. |
|  | Физическая культура 1-4 | В.И. Лях | Москва«Просвещение» | 2011 |

***В помощь учителю (поурочные разработки)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | название | автор | издательство | год издания |
| 1 | Поурочные разработки по физкультуре  | В.И.Ковалько | Москва «ЭКЗАМЕН» | 2011 г. |

***Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения***

|  |  |
| --- | --- |
| Козел гимнастический. | Д |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная). | Д |
| Стенка гимнастическая | П |
| Мячи : мяч малый ( теннисный) . | К |
| Мяч большой | П |
| Палка гимнастическая | К |
| Скакалка детская | К |
| Гимнастический подкидной мостик. | Д |
| Мат гимнастический | П |
| Гимнастические коврики | К |
| Обруч пластиковый детский | К |
| Планка для прыжков в высоту. | Д |
| Лыжи детские ( с креплениями и палками). | К |
| Щит баскетбольный тренировочный. | Д |
| Волейбольная стойка универсальная. | Д |
| Сетка волейбольная | Д |
|  |  |

Д – демонстрационный материал (не менее одного на класс),

К – полный комплект (на каждого ученика класса),

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников),

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

***Информационное обеспечение***.

**Литература, используемая при подготовке программы:**

1. В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. –М.: Просвещение, 2011. -64с.
2. Учебник : Физическая культура. 1-4 классы : учебник общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. –11-е изд. - М.: Просвещение, 2011. -190с. : ил. –(Школа России).
3. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/ авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. – М.: ВАКО,2012. -48с.

**Список литературы:**

***Основная учебно-методическая литература:***

1. Должиков В.И. Физическая культура. 1 класс: Пособие для учителя.-М.: Айрис-пресс,2003.-144с.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 1 класс.-М.: ВАКО,2010.-256с.
3. Физкультура в 1 классе: поурочные планы. Второе полугодие/ сост. И.Э. Ахмерова. –Волгоград: Учитель, 2009.-71с.
4. Физкультура в 1 классе: поурочные планы. Первое полугодие/ сост. И.Э. Ахмерова. –Волгоград: Учитель, 2009.-71с.
5. Физкульминутки /авт.сост. С.А. Лёвина, С.И. Тукачёва. –Вып.1.-Волгоград: Учитель,2011.-67с.
6. Физкульминутки /авт.сост. С.А. Лёвина, С.И. Тукачёва. –Вып.1.-Волгоград: Учитель,2011.-76с.
7. Физкульминутки /авт.сост. С.А. Лёвина, С.И. Тукачёва. –Вып.1.-Волгоград: Учитель,2011.-106с.
8. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. Пособие. –М.: изд-во НЦ ЭНАС, 2005.-88с.
9. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки / сост. Г.П.Попова. –Волгоград: Учитель,2008.-178с.
10. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий/авт.-сост. М.В.Видякин. –Волгоград: Учитель,2008.-171с.

Приложение 1.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Ф.И. ученикаРаздел, тема |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Теоретические знания*** ***о физической культуре*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Ф.И. ученикаРаздел, тема |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Способы физкультурной*** ***деятельности*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Ф.И. ученикаРаздел, тема |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Гимнастика с основами*** ***акробатики*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Ф.И. ученикаРаздел, тема |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Легкая атлетика*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Ф.И. ученикаРаздел, тема |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Подвижные игры*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Ф.И. ученикаРаздел, тема |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Лыжная подготовка*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 2.

***Таблица уровня физической подготовки 1 года обучения.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности |  Физические упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, смСгибание рук в висе лежа, количество раз | 1305 | 1254 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени |
| Координация | Челночный бег 3\*10м, с | 11.0 | 11.5 |