ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

« КАРАХУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  Заседание ШМО учителей  естественно-математического цикла  МКОУ «Карахунская СОШ»  Протокол № \_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г.  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_/Коркмазова Т.В./ | **СОГЛАСОВАНО**  Заседание МС  МКОУ «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 гимнастика  Прикладная гимнастика | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной  направленности. **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 и  запрыгивание; 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 спорта  Комплексы 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.Бантова  Г.В.Бельтюкова  С.В.Степанова  С.И.Волкова и др. | Москва  «Просвещение» | 2008 г. |
| Стандарты второго поколения. Примерные программы начального общего образования в 2-х частях | Н.Д.Никандров  М.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. ученика  Раздел,  тема |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Теоретические знания***  ***о физической культуре*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ученика  Раздел,  тема |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Способы физкультурной***  ***деятельности*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ученика  Раздел,  тема |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Легкая атлетика*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ученика  Раздел,  тема |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Подвижные игры*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ученика  Раздел,  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, см  Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 130  5 | 125  4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| Координация | Челночный бег 3\*10м, с | 11.0 | 11.5 |