

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с. Ныш Ногликского района Сахалинской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол от № ____ от « ____ » _____.

Руководитель МО _____ /Ратканова О.Л./

УТВЕРЖДЕНО:

ПРИКАЗ от _____ № _____

Директор МБОУ СОШ с. Ныш

_____ /Ползунова Н.М./

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УР.

_____ /Зарюта В.М./

_____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Класс 1

Срок реализации – 2016- 2017 учебный год

Составлена на основе УМК «Физическая культура» В. И. Лях 1-4 класс, М.: Просвещение,
2015 год.

Разработчик: Руденко Дмитрий Александрович

Ныш, 2016

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и Фундаментального ядра содержания общего образования, примерных программ Минобрнауки РФ, с учетом логики учебного процесса начального общего образования, межпредметных и внутрипредметных связей, примерной программы «Физического воспитания учащихся 1-4 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012), «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г..

Изменения в авторскую программу не внесены.

Для реализации программного содержания используются:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях.- 14-е изд.,- М.: Просвещение, 2013.- 190с.: ил.- ISBN 978-5-09-029930-5.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
- о развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи

личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе по решению педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Место курса в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» отводится в 2016-2017 учебном году 33 учебных недели, 99 часов (3 часа в неделю), 1 час отводится на занятие баскетболом.

Контрольно-измерительные материалы

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

Формы тематического контроля - это нормативы предусмотренные стандартом (скоростные, координационные)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

№	Нормативы	1 класс			
		м	д	с	в
1	Бег 30 м (сек.)	м	7,5	6,2	5,6
		д	7,6	6,4	7,8
2	Бег 1000 м без учета времени	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	11,2	10,8	9,9
		д	11,7	11,3	10,2
4	Прыжок в длину с места (см)	м	100	135	155
		д	90	130	150
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
6	Отжимания	м	8	6	3
		д			
7	Подтягивание	м	1	2	4
		д			
8	Метание теннисного мяча	м	15	12	10
		д	12	10	8
9	Подъем туловища из положения лежа на спине	м	+	+	+
		д	+	+	+
10	Приседания	м	+	+	+
		д	+	+	+

Планируемые результаты

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Учебно-тематический план

№ п\п	Наименование разделов, больших тем	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	66
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	9
1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	33
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	33
	итого	99

Содержание учебного материала

Легкая атлетика 21 час.

Правила безопасного поведения и техника безопасности. Основные строевые упражнения. Строевые упражнения, подвижные игры. Строевые упражнения, подвижные игры. Ходьба и бег. Строевые упражнения. Ходьба и бег. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Ходьба и бег. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Прыжок в длину с места.. Челночный бег 3x10 метров, подвижные игры.. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3x10 метров. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3x10 метров. Подвижные игры. Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча. Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.

Подвижные игры 18 часов.

Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойка игрока. Стойка игрока. "Два мороза". Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча стоя на месте и шагом. Подвижные игры. Стойка игрока. "Гуси лебеди". Подвижные игры. Ловля и передача мяча.. Ведение мяча стоя на месте и шагом." Два мороза".. Подвижные игры. "Играй- играй, мяч не теряй", "Мяч водящему".

Гимнастика с элементами акробатики 18 часов.

Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты на месте. Бег враспынную с остановками. Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием

через предметы. Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической лавочке вниз животом.. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку, построение в круг на вытянутые руки. Ходьба на носках и на пятках по гимнастической лавочке, равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамейке. Разучивание лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. Ходьба по умеренной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнения с малым мячом. Перестроение в три шеренги. Упражнения с гимнастической палочкой. Повороты, кругом стоя на месте и при ходьбе на носках. Упражнение на равновесие. "Два мороза". Кувырок вперед из положения упор присев. Кувырок вперед из положения упор присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги. Ходьба по гимнастической скамейке, перепрыгивание через мячи. Лазанье по канату. Обще развивающие упражнения с гимнастической палочкой. Кувырок вперед, Полоса препятствий.

Подвижные игры с элементами баскетбола 21 час.

Техника безопасности на уроках подвижных игр на основе баскетбола. Ловля и передача мяча. Ведение мяча парами. Ведение и передачи мяча. Стойка в нападении. Ведение мяча и передача. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Играй, играй, мяч не теряй. Игра в мини-баскетбол. Игра "Бег по полосам". Стойка и передвижение игрока. Стойка и передвижение игрока. Игра в мини баскетбол. Передачи мяча в движении и на месте. Подбор мяча под кольцом. Игра в мини-баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Играй, играй, мяч не теряй. Ведение мяча по заданной траектории. Ведение мяча на месте и бегом.

Лыжная подготовка 21 час.

Техника безопасности на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал». Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг». Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» Повороты переступанием вокруг носков. Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием. п/и «По местам». Спуски в высокой стойке. Игра «Салки». Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал» Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал». Попеременный двушажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка». Попеременный двушажный ход без палок. П/и «Шире шаг». Подъемы и спуски с небольших склонов. Попеременный двушажный ход без палок. п/и «Салки с домом».

Формы организации учебных занятий

Методы и формы обучения

- олимпиады;
- соревнования;
- спартакиады;
- игровые моменты;
- беседы;
- динамические паузы;
- спортивно- оздоровительные часы;
- физкультурные праздники.

В планировании учебного материала используются следующие **типы уроков**:

- урок изучения и первичного закрепления знаний;

- урок закрепления новых знаний и выработки умений;
- урок обобщения и систематизации знаний;
- урок проверки, оценки и контроля знаний;
- урок коррекции знаний;
- комбинированный урок;
- урок применения знаний;