

Рабочая программа по физической культуре

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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, доброжелательно 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;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:

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

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

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

Обучающиеся:

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

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

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

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

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

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

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

«Знания о физической культуре»:

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности:

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;

- плавать в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах.

2.Содержание учебного предмета, курса.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

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

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

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика элементами акробатики(строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и

высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

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

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Содержание курса

Знания о физической культуре .6ч. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики.34ч. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. 19ч. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x10) м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. 12ч. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. 28ч. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны». «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки». «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки». «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики». «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее». «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»: выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Раздел	По прог	По КТП	Контрольные работы
Знания о физической культуре	6	6	-
Гимнастика с основами акробатики	34	34	
Легкая атлетика	19	19	
Лыжная подготовка	12	12	
Подвижные спортивные игры	28	28	
Проверка показателей физической подготовленности		3	
ИТОГО	99	102	

4.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов по			Отм о вып
		прог	КТП	дата	
	<i>I четверть</i>	24ч.	24ч		
	Знания о физической культуре	6 ч.	6 ч		
	Гимнастика с элементами акробатики	5ч	5ч		
	Лёгкая атлетика	5ч	5ч		
	Подвижные игры	9ч	9ч		
1.	Организационно-методические указания	1	1		
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	1		
3.	Техника челночного бега	1	1		
4.	Тестирование челночного бега 3*10 м	1	1		
5.	Возникновение физической культуры и спорта	1	1		
6.	Тестирование метания мешочка на дальность	1	1		
7.	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	1		
8.	Олимпийские игры	1	1		
9.	Что такое физическая культура	1	1		
10.	Ритм и темп	1	1		
11.	Подвижная игра «Мышеловка»	1	1		
12.	Личная гигиена человека	1	1		
13.	Тестирование метания малого мяча на точность	1	1		
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	1		
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд	1	1		
16.	Тестирование прыжка в длину с места	1	1		
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1	1		
18.	Тестирование виса на время	1	1		
19, 20	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений	2	2		
21	Ловля и броски мяча в парах	1	1		
22	Подвижная игра «Осада города»	1	1		
23	Индивидуальная работа с мячом	1	1		
24	Школа укрощения мяча	1	1		
	<i>II четверть</i>	24ч	24ч		
	Гимнастика с элементами акробатики	22ч	22ч		
	Подвижные игры	1ч	1ч		
25	Подвижная игра «Ночная охота»	1	1		
26	Глаза закрывай –упражнение начинай	1	1		
27	Подвижные игры	1	1		
28	Перекуты	1	1		

29	Разновидности перекатов	1	1		
30	Техника выполнения кувырка вперед	1	1		
31	Кувырок вперед	1	1		
32, 33	Стойка на лопатках. Мост	2	2		
34	Стойка на голове	1	1		
35	Лазанье по гимнастической стенке	1	1		
36	Перелезание на гимнастической стенке	1	1		
37	Висы на перекладине	1	1		
38	Круговая тренировка	1	1		
39	Прыжки со скакалкой	1	1		
40	Прыжки в скакалку	1	1		
41	Круговая тренировка	1	1		
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1	1		
43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1	1		
44	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1	1		
45	Вращение обруча	1	1		
46	Обруч: учимся им управлять	1	1		
47, 48	Круговая тренировка	2	2		
	III четверть	27 ч	27ч		
	Гимнастика с элементами акробатики	3ч	3ч		
	Лёгкая атлетика	4ч	4ч		
	Лыжная подготовка	12ч	12ч		
	Подвижные игры	8ч	8ч		
49	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	1	1		
50	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	1		
51	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	1		
52	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	1		
53	Скользкий шаг на лыжах с палками	1	1		
54	Повороты переступанием шаг на лыжах с палками	1	1		
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	1		
56	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	1		
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	1		
58	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»	1	1		
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	1		

60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	1		
61	Лазанье по канату	1	1		
62	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1	1		
63	Преодоление полосы препятствий	1	1		
64	Преодоление усложненной полосы препятствий	1	1		
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	1		
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1		
67	Прыжок в высоту спиной вперед	1	1		
68	Прыжки в высоту	1	1		
69-70	Броски и ловля мяча в парах	2	2		
71	Ведение мяча	1	1		
72	Ведениемяча в движении	1	1		
73	Эстафеты с мячом	1	1		
74	Подвижные игры с мячом	1	1		
75	Подвижные игры	1	1		
	<i>IV четверть</i>	24ч	27ч		
	Гимнастика с элементами акробатики	4ч	4ч		
	Лёгкая атлетика	10ч	13ч		
	Подвижные игры	10ч	10ч		
76	Броски мяча через волейбольную сетку	1	1		
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	1		
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	1		
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	1		
80	Бросок набивного мяча от груди	1	1		
81	Бросок набивного мяча снизу	1	1		
82	Подвижная игра «Точно в цель»	1	1		
83	Тестирование вися на время	1	1		
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	1		
85	Тестирование прыжка в длину с места	1	1		
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	1		
87	Тестирование подъема туловища на 30 с	1	1		
88	Техника метания на точность (разные предметы)	1	1		
89	Техника метания малого мяча на точность	1	1		
90	Подвижные игры для зала	1	1		
91	Беговые упражнения	1	1		
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	1		
93	Тестирование челночного бега 3*10 м	1	1		
94	Тестирование метания мешочка на дальность	1	1		

95	Командная подвижная игра «Хвостики»	1	1		
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	1		
97	Командные подвижные игры	1	1		
98	Подвижные игры с мячом	1	1		
99	Проверка показателей физической подготовленности. Бег на 30, 60 м.	-	1		
100	Проверка показателей физической подготовленности. Прыжок в длину с места	-	1		
101	Проверка показателей физической подготовленности. Подтягивание на перекладине	-	1		
102	Подвижные игры Итоговый урок за курс 1 класса	1	1		
	Итого	99	102	102	