

Московская область  
Серпуховский муниципальный район  
Серпухов – 15  
МОУ «Куриловская гимназия»

«Согласовано»

Протокол заседания ПК  
учителей начальных классов  
Протокол от 26.08 2015 г. №1  
Руководитель ПК  
\_\_\_\_\_ Солонарь М.Г.

«Согласовано»

Зам. директора гимназии по УР  
\_\_\_\_\_ Лазарева В.Г.  
«27» августа 2015 г.

«Утверждаю»

Директор гимназии  
\_\_\_\_\_ Дулинская В.Н.  
Приказ от 31.08.2015 г. №152

**Рабочая программа по физической культуре базовый уровень) 1-А класса**  
учителя начальных классов Шаброва Любови Владимировны, высшая квалификационная категория  
составлена на основе авторской программы «Физическая культура» В.И.Ляха, И: М., «Просвещение», 2013г.  
Учебник: физическая культура для 1- 4 класса. Автор В.И.Лях. И: М., «Просвещение», 2013г.

2015 – 2016 учебный год

## Пояснительная записка

**Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха. 1 – 4 классы. (М.: «Просвещение». 2013 год).**

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая возрастную-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

### **Цели и задачи:**

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, её 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 половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
- 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 принципов «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 личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

### **Общая характеристика курса.**

Предметом обучения является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе занятий укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием поведения современного урока физической культуры является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно – правовых актов РФ

Курс предназначен для реализации следующих основных задач предметной области « Физическая культура»:

- укрепление здоровья учащихся;
- содействие гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию и успешному обучению школьников;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- развитие установки на укрепление и сохранение здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Структура курса состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольно – оценочного.

В теоретическом разделе представлены теоретико – практические знания о физической культуре. Этот раздел обеспечивает получение учащимися начальных знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на занятиях по физической культуре, из истории физической культуры и спорта о роли и значении регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.

Практический раздел состоит из двух частей.

Методико – практическая часть содержит материал, который формирует у школьников общую культуру движений, укрепляет здоровье, совершенствует их жизненно важные умения и навыки.

Учебно – тренировочная часть включает материал, способствующий развитию основных физических качеств.

В контрольно – оценочном разделе сформулированы основные подходы, которые обеспечивают получение информации о степени усвоения учащимися практических умений и навыков, о состоянии и динамике их физического развития, об уровне сформированности физической культуры каждого ученика.

### **Место курса в учебном плане.**

1 класс. 3 часа в неделю, всего 99 часов.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

#### **Универсальными УУД**

учащихся на этапе начального общего 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;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения программного материала первого класса являются:**

- качество усвоения первоначальных знаний о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, ее позитивном влиянии на развитие человека;
- овладение умениями правильно выполнять двигательные действия и физические упражнения, предусмотренные программой, а также использовать их в игровой и соревновательной практике;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование первичных навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, развитием основных физических качеств.

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся к концу 1 класса**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
  - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
  - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - выполнять строевые упражнения;
  - демонстрировать уровень физической подготовленности.

**Содержание учебного предмета.**

Знания о физической культуре.

Правила предупреждения травматизма во время занятий.

Из истории физической культуры. История развития, первые соревнования. Связь с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплекса упражнений для формирования правильной осанки

Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Комплекс упражнений для утренней зарядки. Комплекс упражнений для развития физических качеств. Комплекс дыхательных упражнений. Комплекс упражнений для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: упоры, седы, перекаты, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедер, с прыжками и ускорением, с изменением направления, челночный бег.

Прыжки: на одной ноге, на двух ногах, в длину и в высоту.

Броски большого мяча на дальность.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

Подвижные и спортивные игры.

Игровые упражнения с использованием строевых упражнений, на внимание, силу, ловкость и координацию.

Игры с использованием прыжков, бега, метания и бросков.

### **Структура курса. ( Всего 99 часов)**

Основы знаний о физической культурной деятельности - 9 часов.

Легкая атлетика - 25 часов (13ч, 12 ч).

Подвижные игры – 38 часов (13ч, 4 ч, 4ч, 8ч, 9 ч.).

Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов.

Лыжная подготовка – 11 часов.