***Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение***

***«Подколодновская средняя общеобразовательная школа»***

|  |
| --- |
| «Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждено»  на заседании ОМО зам. директора по УВР директор школы  учителей нач. классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_Л. А. Васильченко \_\_\_\_\_\_\_Л. И.Лукина  Протокол № 1 «\_\_30\_\_» августа 2014 г. «\_31\_\_» августа 2014г.  от «\_29\_\_\_» августа 2014 г.  Руководитель ОМО:  \_\_\_\_\_\_\_\_Т.М.Абраменко |

**Рабочая программа**

***по физической культуре***

***для 1 класса***

*Количество часов - 83 часа за год, 1 четверть- 1 час в неделю;2 ,3, 4 четверти – 3 часа в неделю.*

*Программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования и авторской программы* ***В. И. Ляха***

*Учебник «Физическая культура», автор В. И. Лях. М. « Просвещение», 2011г*

Рабочую программу составил учитель начальных классов

Алексеева Татьяна Петровна

2014 – 2015 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе:**

 - требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- образовательной программы начального общего образования;

- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011) и   примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2012).

- программы формирования универсальных учебных действий (УУД) ;

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189)

- учебного плана МКОУ «Подколодновская СОШ» на 2014-2015 учебный год;

- годового учебного календарного графика на 2014-2015 учебный год;

- Положения о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, программ дополнительного образования (приказ № 52/1 от 29.08.2012г)

- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/2015 учебный год

- учебно-методического комплекта:

-  Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2011.

В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.

**Цель обучения** – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

-укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма

-  развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

            - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

        - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

-   выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

-   совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

            - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование  их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности  и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;

-    обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;

-   воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнен

-    содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Общая характеристика программы**

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». 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 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 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 занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Учитывая возрастные особенности первоклассников, их подготовленность  к обучению двигательным действиям, обеспечение лыжным инвентарем и  погодные условия (отсутствие снега, сильные ветра), решено заменить лыжную подготовку на спортивные и подвижные игры. Это  не скажется отрицательно на процессе обучения, так как проведение таких уроков предусмотрено на открытом воздухе, да  и знакомство с лыжами можно начать во втором классе, когда дети будут более дисциплинированы и самостоятельны.

Для более  качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно-познавательной направленностью (На таких уроках учащихся знакомят со способами и правилами организации  самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. Целесообразно использовать учебники по физической культур

- образовательно-предметной направленностью (Такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр.);

- образовательно-тренировочной направленностью (Уроки  используются для развития  физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных  занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах, во время прогулок.

Выполняя программный материал, уроки рекомендуется проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект но и  в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их  достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа по физической культуре в 1 классе согласно федеральному базисному учебному плану отводится 83 часа в год (1 час в неделю), 1 четверть- 1 час в неделю;2 ,3, 4 четверти – 3 часа в неделю

**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

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**К концу первого года обучения ученик**

**научится:**

-              правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;

-               соблюдать личную гигиену, режим дня;

-               соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;

-              устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;

-               выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**получить возможность научиться:**

-              выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;

-               выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;

-              выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;

-              выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;

-              выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты  на 90º);

-              выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;

-              выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты  и другие строевые команды;

-              выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

**демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **физические способности** | **физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| скоростные | бег 30 м, сек | 5,6 | 5,8 |
| скоростно-силовые | прыжок в длину с места, см | 155 и более | 150  и более |
| силовые | подтягивание  - на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз  - на низкой перекладине для девочек, кол-во раз | 4  и выше | 12  и выше |
| выносливость | 6-минутный бег, м | 1100 и более | 900 и более |
| координационные | челночный бег 3х10 м | 9,9 | 10,2 |
| гибкость | наклон вперед из положения сидя, см | 9 и более | 11,5 и более |

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.

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

1) формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

2) формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

3) развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

4) развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

5) развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

3) 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;

4) готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

5) овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

**Предметные результаты**

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, тела

**Содержание учебного курса**

Знания о физической культуре:

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;

- ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, как жизненно важные способы передвижения человека;

- правила предупреждения травматизма;

- история развития физической культуры и первых соревнований;

- физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;

- характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости равновесия.

           Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

Подвижные и спортивные  игры

Подвижные и спортивные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Змейка», «Иголка и нитка», « Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Не урони мешочек», «Посадка картофеля», «Кузнечики» и др.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми: «Не попади в болото», «Кот и мыши», «Невод», «Заяц без дома», «Ловля парами», «Капитаны», «Подвижная цель» и др.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.

Волейбол: стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики

           В программный материал 1 класса входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами.

Легкая атлетика

           В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г.

    2.  Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2012.

3.Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.

4. Примерные  программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения).

5  Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч.. – М.: Просвещение, 2011.

Спортивное оборудование:

гимнастика с основами акробатики:маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические,  гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон);

легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, , мячи волейбольные, мячи баскетбольные.