**МБОУ «Крюковская средняя общеобразовательная школа»**

**Островского района Псковской области**

**Согласовано Утверждаю Зам. директора по УВР Директор МБОУ «Крюковская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И.Струева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Н.Руткаускене - «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г.**

**Рабочая программа по физической культуре**

**На 2014-2015 учебный год**

**1 класс**

**Учитель: Т.П.Савчук**

**Пояснительная записка к курсу «Физическая культура»**

**Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич.**

**Рабочая программа реализует следующие цели обучения:**

**- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;**

**- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;**

**- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;**

**- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)**

**Изучение предмета способствует решению следующих задач:**

**- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;**

**- развитие координационных способностей;**

**- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;**

**- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;**

**- воспитание морально-волевых качеств;**

**- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;**

**- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;**

**- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.**

**Место курса в учебном плане**

**Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе и по 102 часа во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.**

**Общая характеристика учебного предмета**

**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, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). 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 счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.**

**Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.**

**Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.**

**Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.**

**Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.**

**Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.**

**Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.**

**Содержание учебного материала**

**Знания о физической культуре**

**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**

**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**

***Гимнастика с основами акробатики***

***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); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).**

***Легкая атлетика***

***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.**

***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 (1 кг) 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***

***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».**

***На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».**

***На материале раздела «Спортивные игры»:***

***Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».**

***Баскетбол:* 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».**

***Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.**

**Результаты изучения курса**

**Личностные результаты:**

**– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;**

**– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;**

**– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;**

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

**– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;**

**– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;**

**– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;**

**– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;**

**Метапредметные результаты:**

**– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;**

**– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;**

**– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;**

**– определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;**

**– 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;**

**– овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)**

**– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;**

**– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;**

**– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.**

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз** | **11 – 12** | **9 – 10** | **7 – 8** | **9 – 10** | **7 – 8** | **5 – 6** |
| **Прыжок в длину с места, см** | **118 – 120** | **115 – 117** | **105 – 114** | **116 – 118** | **113 – 115** | **95 – 112** |
| **Наклон вперед, не сгибая ног в коленях** | **Коснуться лбом колен** | **Коснуться ладонями пола** | **Коснуться пальцами пола** | **Коснуться лбом колен** | **Коснуться ладонями пола** | **Коснуться пальцами пола** |
| **Бег 30 м с высокого старта, с** | **6,2 – 6,0** | **6,7 – 6,3** | **7,2 – 7,0** | **6,3 – 6,1** | **6,9 – 6,5** | **7,2 – 7,0** |
| **Бег 1000 м** | **Без учета времени** | | | | | |

**Материально-техническое обеспечение**

**1.Скакалки**

**2.Палки гимнастические**

**3.Обручи**

**4. Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные, арабские**

**5.Спортивный зал и спортивная площадка на улице**