

Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа №27 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1
от «27» 08 2018 г.

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР
Зорина Е.Д. Зорина
«29» 08 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет физическая культура
на 2018-2019 учебный год

Класс 1

Учителя Лебедева Оксана Владимировна,

Всего 99 часа. В неделю 3 час.

2018 г.

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе программы Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. ФГОС/ Авт. Лях В.И. – М., Просвещение, 2014

Учебник:

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл. – М., Просвещение, 2014

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Количество учебных часов. На изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю, всего - 99 часов:

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- 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 физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения*

межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре 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.

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

№ п/п	Дата	Количество часов, отводимых на изучение темы	Тема урока
1		1	Физическая культура, правила поведения на уроке физической культуре
Раздел 1. Легкая атлетика (14 часов)			
2		1	Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики
3		1	Бег в чередовании с ходьбой
4		1	Бег с ускорением 10-15м. беговые эстафеты
5		1	Скоростной бег 30 метров. Беговые эстафеты
6		1	Челночный бег 3х5м.
7		1	Прыжок в длину с места
8		1	Прыжки в длину с разбега
9		1	Эстафеты с элементами прыжка
10		1	Прыжки через скакалку
11		1	Метание мяча в горизонтальную цель
12		1	Метание мяча в вертикальную цель
13		1	Эстафеты с элементами метания
14		1	Бросок набивного мяча
15		1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки
Раздел 2. Спортивные игры (11 часов)			
16		1	Правила поведения и ТБ на уроках подвижных игр
17		1	Стойки, передвижения с мячом
18		1	Ведение мяча правой, левой рукой
19		1	Ведение мяча в движении
20		1	Броски. Ловля мяча
21		1	Соревнования «Самый меткий баскетболист»
22		1	Веселые старты с освоенными элементами баскетбола
23		1	Подбрасывание и ловля мяча
24		1	Подбрасывание и ловля мяча в парах
25		1	Броски мяча одной рукой
26		1	Игра «Охотники и утки»
Раздел 3. Подвижные игры (10 часов)			
27		1	Игра «Перестрелка»
28		1	Игра «Заморозка»
29		1	Игра «Вороной конь»
30		1	Игра «Кот и воробьи»
31		1	Игра «Два мороза»

№ п/п	Дата	Количество часов, отводимых на изучение темы	Тема урока
32		1	Игра «Пятнашки»
33		1	Игра «День и ночь»
34		1	Игра «Карлики и великаны»
35		1	Игра «Охотники и утки»
36		1	История появления физических упражнений
<i>Раздел 4. Гимнастика (15 часов)</i>			
37		1	Группировки, перекаты в группировке
38		1	Кувырок вперед, в сторону
39		1	Стойка на лопатках согнув ноги
40		1	Стойка на одной ноге
41		1	Перекат вперед в упор присев
42		1	Перекат вперед из упора присев
43		1	Кувырок вперед, стойка на лопатках
44		1	Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев
45		1	Равновесие на скамейке, бревне
			Опорный прыжок через козла
46		1	Поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке
47		1	Упражнения в упоре на гимнастической скамейке
48		1	Перелезание через горку гимнастических матов
49		1	Лазание по гимнастической скамейке
50		1	Упражнения в висе на гимнастической стенке
51		1	Веселые старты с элементами гимнастики
<i>Раздел 5. Подвижные игры на основе спортивных игр (35 часов)</i>			
52		1	Передача, ловля мяча
53		1	Игра «Самый точный бросок»
54		1	Ловля и передача мяча в парах
55		1	Ведение мяча по прямой шагом и бегом, змейкой
56		1	Игра «Школа мяча»
57		1	Эстафеты с элементами баскетбола
58		1	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека
59		1	Эстафеты с ранее освоенными элементами баскетбола
60		1	«Самый лучший баскетболист»
61		1	Самостоятельные занятия, режим дня
62		1	Ведение футбольного мяча шагом и бегом
63		1	Прием и остановка мяча

№ п/п	Дата	Количество часов, отводимых на изучение темы	Тема урока
64		1	Эстафеты с футбольными мячами
65		1	Удар по катящемуся мячу
66		1	Прием мяча головой
67		1	Игра «Мини-футбол» по упрощенным правилам
68		1	Эстафеты с освоенными элементами мини-футбола
69		1	Мини-футбол по упрощенным правилам
70		1	Комплексы упражнений на развитие физических качеств
72		1	Игра «Самый дальний валанчик»
73		1	Игра в бадминтон в парах
74		1	Игра «Самый ловкий»
75		1	Игра «Набивной»
76		1	Эстафеты с теннисным мячом и ракеткой
77		1	Настольный теннис в парах
78		1	Веселые старты с элементами настольного тенниса
79		1	Игра «Горилки»
80		1	Игра «Город»
81		1	Игра «Горячее место»
82		1	Веселые старты
83		1	«Перестрелка»
84		1	Передача мяча в парах
85		1	Игра «Самый ловкий игрок»
86		1	Игра «Самый меткий»
87		1	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью
Раздел 6. Легкая атлетика (12 часов)			
88		1	Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики
89		1	Бег в чередовании с ходьбой
90		1	Бег с ускорением 10-15 метров. Беговые эстафеты
91		1	Челночный бег 3x5 м
92		1	Бег с изменением направления. Беговые эстафеты
93		1	Бег 60 м (на результат)
94		1	Прыжок в длину с места
95		1	Прыжки через препятствия
96		1	Прыжки через скакалку
97		1	Метание мяча с места

№ п/п	Дата	Количество часов, отводимых на изучение темы	Тема урока
98		1	Метание мяча с разбега
99		1	Метание мяча в цель