

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа.

Сведения о программе.

Рабочая программа по **физической культуре** для 1 класса разработана на основании примерной программы общеобразовательного учреждения (Москва 2002 год) регионального базисного учебного плана (2010 г.) в соответствии с Федеральной образовательной программой «Школа России» (2009 г.), которая имеет гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки РФ», требований Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования 2004 года и составлена на основании комплексной программы по физическому воспитанию для 1 класса автора В.И. Ляха).

При составлении программы использованы нормативно - правовые документы, закон РФ «Об образовании» ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п. 67).

Рабочая программа составлена для учащихся 1 классов ГБОУ школа № 581 г. Санкт-Петербург. Логика изложения и содержание программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В данную программу не внесены какие-либо изменения т.к. учитывая ученический состав класса, считаю комплексную программу физического воспитания В.И. Ляха полностью сбалансированной. Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

2.Информация об учебно-методическом комплекте.

УМК учителя Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

УМК обучающегося: -Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И. Погадаев - М. «Просвещение», 1996.;-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 1999.

3.Место и роль предмета в решении задач формирования УУД

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): **в 1 классе — 99 ч.** Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В ГБОУ №581.Рабочая программа 1 класса рассчитана на 99 ч (по 3 ч в неделю).

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. 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 здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре 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.

4.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5.Цели и задачи учебного предмета в области формирования личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

-совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;

-обучение физическим упражнениям их таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

-развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Распределение учебного времени (сетка часов) на различные виды программного материала

№	Разделы и темы	часов (уроков)
		Класс
		1
1	Знания о физической культуре	в процессе уроков
2	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – кроссовая подготовка – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	27 27 12 18
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	15
4	Итого	99

6.Информация о внесенных в примерную/типовую или авторскую программу изменениях, их обоснование.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на “Кроссовую подготовку”.
Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки требований Государственного образовательного стандарта.

7.Информация об используемых технологиях обучения, методах, формах организации учебной деятельности, о внеурочной деятельности по предмету.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ИЗУЧЕНИЯ КУРСА Физической культуры за 1 класс

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>-раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</p> <p>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время</p>

		занятий физическими упражнениями.
--	--	-----------------------------------

Раздел 3. Содержание учебного предмета.

1. Разделы, темы курса, количество часов, основные дидактические единицы.

Раздел 1. Знания о физической культуре

Правила по ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. История возникновения спортивных соревнований. История возникновения Олимпийских игр.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Раздел 2. Физическое совершенствование

Тема 1. Лёгкая атлетика

Ходьба: в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Летние олимпийские игры.

Тема 2. Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: перекувырки в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Физическое развитие человека. Влияние упражнений на физическое развитие человека.

Тема 3. Кроссовая подготовка, строевая подготовка.

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу, перестроение из шеренги в колонну по одному, по двое, по трое. **Способы кроссовой подготовки:** увеличение темпа бега, увеличение времени бега, чередование ходьбы и бега.

Тема 4. Подвижные и спортивные игры

Выполнение заданий с элементами спортивных игр.

«Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи- вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч»; «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

«Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

Национальные игры: русская народная «Во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Элементы спортивных игр.

Раздел 3. Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Раздел 4. Информационные источники.

Учебно-методическая литература для учителя

1. Закон РФ «Об образовании» ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения»(п. 67)
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (Сан Пин 2.4.2 № 1178-02), зарегистрированные в Минюсте России 05.12.2002 г., регистрационный номер 3997.
3. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом МО РФ от 09.03.2004 г. №1312.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования Приказ МО и Н РФ от 06.10 2009 г. № 373
5. Концепции и программы «Школа России» (2009г), которая имеет гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки РФ» (М., «Просвещение»)
6. Письмо Минобрнауки России от 20.04.2001 №408/13-13 «Об организации обучения в первом классе»

7.Методическое письмо Минобразования России от 19.11.1998 №1561/14-15 «Контроль и оценка результатов обучения в начальной школе

Раздел 5. Материальная база

Учебно-практическое оборудование:1. Козел гимнастический. 2. Канат для лазанья. 3. Перекладина гимнастическая (пристеночная). 4. Стенка гимнастическая. 5. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м). 6. Мячи: набивные весом 1 кг, малые, баскетбольные, волейбольные, футбольные. 7. Палка гимнастическая. 8. Скакалка детская. 9. Мат гимнастический. 10. Гимнастический подкидной мост.

Учебные нормативы для 1 класса.

класс	Контр-е упр-я	ПОКАЗАТЕЛИ			
	Учащиеся	Мальчики			
	Оценка	“5”	“4”	“3”	
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.6	8.8	9.0	
	Бег 30 м, секунд	6.4	7,0	7.3	
	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	
	Бег 1000м, мин	5.20	5,30	5,40	
	Бег 60 м, секунд	11,2	11.8	12.4	
	Прыжки в длину с разбега	2.70	2.30	1.90	
	Метание малого мяча 150 гр.	15	13	10	
	Прыжки в длину с места	125	115	105	
	Подтягивание	4	3	1	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	5	3	
	Наклоны вперед из положения сидя, см	5	3	2	
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	
	Многоскоки, 8 прыжков, м.	10	7	5	
	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	20	16	10	

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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,	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колена	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					