

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 581
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята педагогическим Советом
ГБОУ школы № 581
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08 2017 года
Протокол № 33

Утверждена
Приказ от « 01 » сентя 2017 г
№ 182-9
Директор ГБОУ школы № 581
_____ Меиссе И.О.



Рабочая программа
по физической культуре
1а 1б
на 2017-2018 учебный год

учитель:

Антонова
И.И.

Санкт-Петербург
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
По физической культуре для учащихся
I КЛАССА.

Настоящая рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 (ФГОС начального общего образования);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от (редакция 26.01.2216) №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- ООП ООН одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15);
- Распоряжением Комитета по образованию от 14.03.2016 №838-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные образовательные программы, в 2017-2018 учебном году»;
- Распоряжением Комитета по образованию от 20.03.2017 № 931-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные образовательные программы на 2017-2018 учебный год»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования.
- «О внесении изменений в федеральный компонент государственных общеобразовательных стандартов начального, основного общего и среднего полного общего образования». (Распоряжение Правительства РФ от 28.01.2012 г. № 84-р).
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.).
- Национальной доктрины образования в Российской Федерации. Постановления правительства РФ от 04.10.2000 №751
- Письмо МО РФ от 26.03.2002 № 30-51-197/20; .О введении третьего дополнительного часа по физической культуре в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации
- Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р; Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.
- . Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499
О проведении мониторинга физического развития обучающихся.

- Уставом школы.

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А.Зданевич. -М. Просвещение, 2014)

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры. Ее слагаемые – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанья, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, 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, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется **направленностью**:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «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;
- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической

культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в начальной школе используются следующие учебники:

Уровень	Программа	Тип классов	К-во часов в неделю	Учебники
Базовый	Авторская	1-4	3	Лях, В.И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014. П.А. Киселев «Настольная книга учителя ФК», издательство «Глобус». 2008г. Ю.М. Портнова, Ю.Д. Железняк Спортивное издательство «Академия» Москва 2001г. Ю.Д. Железняк Подвижные игры - практический материал, издательство «СпортАкадем Пресс» 2002г

Содержание курса: Для прохождения программы по физическому воспитанию в начальной школе используются следующие учебники:

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела **«Знания о физической культуре»** соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами

акробатики», «Легкая атлетика», Кроссовая подготовка», «Спортивные игры». При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта. В учебной программе общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в самостоятельную тему, которая завершает изложение учебного материала каждого класса. Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В I классе согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО РАЗДЕЛАМ:

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

1-4 классы.

3 часа в неделю – 102 часов учебный год.

		1
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.4	Легкоатлетические упражнения	18

1.5	Плавание	-
1.6	Лыжная или кроссовая подготовка	12
Всего:		63
2.	Вариативная часть:	36
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	15
2.2	Гимнастика с элементами акробатики.	12
2.3	Легкая атлетика	9
2.4	Плавание	-
2.5	Лыжная или кроссовая подготовка	-
Всего:		36
	Итого по видам программного материала за учебный год:	99
1	Подвижные игры	33
2	Гимнастика с элементами акробатики	27
3	Легкая атлетика	27
4	Плавание	-
5	Лыжная или кроссовая подготовка	12
ИТОГО:		99

Требования к качеству освоения программного материала

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

Должен научиться:

- 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;

Получит возможность научиться

- 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 (см. табл. 1)

Таблица 1
Контрольные испытания

Контрольные упражнения	уровень					
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>

	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	118	115	105	115	113	95
<i>Подтягивания, из виса лежа (кол-во раз)</i>	12	10	8	10	8	6
<i>Бег 30м (сек)</i>	6,0	6,7	7,0	6,2	6,7	7,0
<i>Бег 1000м (мин)</i>	Без учета времени			Без учета времени		
<i>Плавание 25 м (сек)</i>	Без учета времени					
<i>Сидя на полу наклон вперед не сгибая коленей</i>	Касание грудью коленей			Касание грудью коленей		
<i>Упр-я на пресс лежа на спине за 30 (сек)</i>	20	15	10	18	15	10

Формы организации обучения: индивидуальная, групповая, поточногрупповая, фронтальная.

Образовательные технологии, используемые при обучении физической культуре: традиционного обучения (по всем разделам программы), здоровьесберегающие (легкая атлетика, кроссовая или лыжная подготовка), игровые (подвижные игры), личностно-ориентированный подход (по всем разделам программы), соревновательные (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры, кроссовая подготовка).