

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55»

**Рабочая программа
курса «Физическая культура»
для 1 –х. классов**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы начального общего образования А.П. Матвеева. Физическая культура 1-4 классы. / сборник рабочих программы. Физическая культура. 1-4 классы: учено – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2011.

Барнаул

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 1 классов составлена на основе нормативных документов:

-федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897);

- учебный образовательный план МБОУ «СОШ№55» на учебный год;

- годового календарного учебного графика;

- положение о рабочей программе предметов, курсов, модулей (утвержден приказ №159 от 18.05.2015г.);

- федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующие образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2017-2018 учебный год (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. №253 с изменениями на 05.07.17)

- примерная программа основного общего образования по физической культуре;

- **авторская программа** начального общего образования А.П. Матвеева. Физическая культура 1-4 классы / сборник рабочих программы. Физическая культура. 1-4 классы: учено – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2011.

Согласно годовому календарному учебному графику и авторской **программе** для 1 классов предусмотрено обучение физической культуре в объёме **3 часа в неделю, 99 часов в год.**

Особенностью данной рабочей программы является распределение учебного материала, согласно авторской программы, по разделу программы «Общеразвивающие упражнения» «...на материале гимнастики с основами акробатики (стр. 10), ...на материале лёгкой атлетики (стр. 11), ...на материале лыжных гонок (стр.11.); «Способы физкультурной деятельности» - в процессе занятий по гимнастике с основами акробатики, при проведении подвижных игр (стр. 3.).

Цели учебной программы по физической культуре является:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни,

Формирование системы знаний у младших школьников осуществляется в единстве с обучением двигательным действиям и развитием физических качеств. Основными источниками, из которых ученики приобретают знания, являются предшествующий двигательный опыт, словесное и наглядное восприятие действий и объяснений учителя, а также систематическое расширение и углубление знаний, содержание которых представлено в учебниках по физической культуре

развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи:

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

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

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

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Для усвоения основных знаний применяются **следующие формы, методы и технологии обучения:**

словесные (диалог), наглядные (показ упражнения) методы.

Для развития двигательных способностей использую следующие **методы:**

метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности,

метод круговой тренировки,

игровой метод,

соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения,

повторный метод,

вариативный метод.

Образовательная технология:

лично – ориентированное обучение, информационно – коммуникационные технологии, системно – деятельностный подход.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

Мониторинг деятельности учащихся проводится по направлениям:

по основам знаний;

по технике владения двигательными действиями;

по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;

по уровню физической подготовленности

Методы контроля:

педагогическое наблюдение,

метод опроса,

измерение ЧСС,

Оценивание успеваемости учащихся по предмету:

Оценивание достижений учащихся в освоении учебного материала осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, представленных в нашей рабочей программе в виде планируемых результатов, которых должны достигнуть учащиеся по завершении обучения в начальной школе. Так, согласно планируемым результатам учащиеся начальной школы должны уметь:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Проверку выполнения школьниками указанных требований рекомендуется проводить в форме контрольных уроков с использованием разнообразных методов контроля. При этом проверки могут носить разный характер:

-**тематическая проверка** характеризуется тем, что проверяется подготовленность учащихся в

рамках одной дидактической единицы (одного вопроса или одной практической задачи). Например, ответить на вопрос «Как возникли первые соревнования?», или выполнить одно практическое задание, например «Выполнить комплекс утренней гимнастики».

- **целевая проверка** связана с определением подготовленности учащихся в рамках одного целостного требования. Например, по требованию иметь представление о правилах использования закаляющих процедур учащийся должен рассказать о закаливании, его роли в укреплении здоровья, перечислить основные способы закаливания.

- **комплексная проверка** представляет собой оценивание подготовленности учащихся в рамках нескольких дидактических единиц из разных групп требований. Например, ответить на вопрос «Что такое качество силы?», далее продемонстрировать уровень развития быстроты и провести подвижную игру с классом.

Для определения педагогического эффекта при выполнении требований физической подготовленности учащихся учителям начальных классов можно **рекомендовать следующую методику:**

- в начале учебного года проводить тестирование школьников по соответствующим контрольным упражнениям;

- рассчитать разницу между показателями, полученными в ходе тестирования, и показателями, которых учащиеся должны достигнуть к концу учебного года;

- на основе полученной разницы высчитывается прирост результатов в процентах, где показатели тестированного в начале учебного года принимаются за 100%.

В дальнейшем по полученным приростам показателей учитель их ранжирует и определяет доминирующее физическое качество, т. е. физическое качество, развитию которого необходимо уделить больше внимания, а значит, и времени на уроках физической культуры

Планируемые образовательные результаты обучающихся

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

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 включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

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

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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 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;
готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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; характеристику признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Для усвоения основных знаний применяются следующие формы, методы и технологии обучения:

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения,) методами.

Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

Образовательная технология:

лично – ориентированное обучение, информационно – коммуникационные технологии, системно – деятельностный подход.

Требования по физической культуре для учащихся 1 класса.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание. кол-во раз: в мальчики (в висе стоя); девочки (в висе лёжа)	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	100-112
Наклон вперёд, 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.	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-6,8	6,3-6,1	6,7-6,4	7,2-6,8
Бег 1000 м	Без учёта времени					

УМК

1. Учебник. Физическая культура. 1 класс, под ред. А.П. Матвеева. 2013г.
2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 1-4 классы А.П. Матвеев 2014г.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	

1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки РФ
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
2.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
2.3	Стенка гимнастическая	Г	
2.4	Скамейки гимнастические	Г	
2.5	Стойки волейбольные	Д	
2.6	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
2.7	Бревно гимнастическое напольное	Д	
2.8	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
2.9	Канат для лазания	Д	
2.10	Обручи гимнастические	Г	
2.11	Комплект матов гимнастических	Г	
2.12	Перекладина навесная универсальная	Д	
2.13	Набор для подвижных игр	К	
2.14	Аптечка медицинская	Д	
2.15	Мячи футбольные	Г	
2.16	Мячи баскетбольные	Г	
2.17	Мячи волейбольные	Г	
2.18	Сетка волейбольная	Д	
3	Спортивные залы (кабинеты)		
3.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и		Включает в себя стеллажи, контейнеры

	оборудования		
4	Пришкольный стадион (площадка)		
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
4.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА. 1класс

№	Раздел программы	Общее кол-во часов
1	Знание о физической культуре.	3
2	Способы физкультурной деятельности.	4
3	Физическое совершенствование:	92:
	Легкая атлетика.	23
	Гимнастика с основами акробатики.	15
	Подвижные игры.	12
	Лыжная подготовка.	16
	Спортивные игры. Баскетбол.	11
	Спортивные игры. Футбол.	11
4	Подвижные игры разных народов.	4
	ИТОГО:	99

