

*Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
села Филиппово Кирово-Чепецкого района Кировской области*

«Согласовано»

заседании методического совета

«__» _____ 2018 г.

Протокол № ____

с заместителем директора по УВР

Л.Н.Кожевниковой

«Утверждаю»

Директор школы _____ В.С.Солоницына

«__» _____ 2018г.

Приказ № _____

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
предметной области «Физическая культура»
1 класс**

Разработана **Сайтовым А.В.**,
учителем физической культуры
высшей кв. категории

*с. Филиппово
2018 год*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету Физическая культура «предметная область Физическая культура» разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
 - примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2ч. Ч.1 -5 изд., перераб.-М.: Просвещение, 2011. – 400с – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-025230-0;
 - авторской программы В.И.Лях - Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010.;
 - основной образовательной программы начального общего образования МКОУ СОШ с. Филиппово (1-4 кл) (ООП НОО МКОУ СОШ с. Филиппово) на 2018-2019 учебный год;
 - годового календарного учебного графика МКОУ СОШ с. Филиппово на 2018-2019 учебный год
- Программа составлена в соответствии с учебным планом МКОУ СОШ с. Филиппово на 2018-2019 учебный год и рассчитана на 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели).

Программа ориентирована на учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – 12-е изд., дораб. - М.: Просвещение, 2011. – 190 с.: ил. - ISBN 978-5-09-026051-0.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных** задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закалывания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

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 упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-го года обучения.

В результате освоения программного материала ученик:

получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- об основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- о причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

научится:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

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					

**Распределение учебного времени
при реализации программного материала
по физической культуре (1 класс)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	<i>Базовая часть</i>	56
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
2	Подвижные игры	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Легкоатлетические упражнения	18
5	Лыжная подготовка	16
	<i>Вариативная часть</i>	12
1	Подвижные игры с элементами баскетбола	12
	ИТОГО:	66

МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

№ п/п	Объекты мониторинга	Критерии	Методы оценки	Сроки
1.	Личностные результаты (мотивация, самооценка, нравственно-этическая ориентация).	Уровень сформированности планируемых личностных результатов в соответствии с перечнем из образовательной программы ОУ (высокий, средний, низкий).	«Какой Я?» (модификация методики О. С. Богдановой) Анкета «Оцени поступок» (дифференциация конвенционных и моральных норм, по Э. Туриэлю в модификации Е. А. Кургановой и О. А. Карабановой, 2004).	сентябрь апрель сентябрь
2.	Метапредметные УУД регулятивные УУД познавательные УУД коммуникативные УУД	Уровень освоения планируемых метапредметных результатов в соответствии с перечнем из образовательной программы (высокий, средний, низкий).	«Проба на внимание (тест)» (П. Я. Гальперин) Диагностика универсального действия общего приема решения задач (по А. Р. Лурия, Л. С. Цветковой). Методика «Кто прав?».	сентябрь сентябрь сентябрь апрель
3.	Предметные УУД	Уровень освоения планируемых предметных результатов в соответствии с нормативами и контрольными упражнениями (высокий, средний, низкий).	Оценка физического развития Контрольные упражнения Нормативы по физической культуре	В конце каждого раздела программы

