

Министерство образования и науки РБ
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №37» г. Улан-Удэ

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель МО:

 /М.В.Хлебушкина/

протокол № 1

от «29» 08 2016 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР:

 /А.П. Халанова/

протокол № 1

от «30» 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОУ:

 /Н.В. Хамеруева/

приказ № 210

от «01» 09 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1 КЛАСС

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1

от «31» 08 2016 г.

Составила: Цыбденов ОВ

Должность: учитель

физической культуры

МАОУ «СОШ №37» г. Улан-Удэ

Улан-Удэ

2016

Пояснительная записка

1. Соответствие Государственному образовательному стандарту.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования, примерной образовательной программы, комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общего образоват. учреждений / А. И. Лях - М.: Просвещение, 2012. Рабочие программы / В. И. Лях - М.: Просвещение, 2012.

2. Адресат.

Программа рекомендована учащимся для обучения физической культуре в 1 классе средней

Планируемые результаты обучения по физической культуре

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Универсальными действиями учащихся на этапе начального общего образования по подвижным играм являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по подвижным играм являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по подвижным играм являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по подвижным играм являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств подвижных игр;
- излагать факты истории развития подвижных игр, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия подвижных игр с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать учебный материал в соответствии с возрастными особенностями учащихся;
- приобретение практических навыков и умений, в том числе и в самостоятельной деятельности, на формирование познавательной и предметной активности учащихся;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, легкоатлетических упражнений с элементами спортивных игр. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих упражнений разной функциональной направленности.

Включение национально-регионального компонента в содержание обучения.

Знакомство с бурятскими народными играми является неотъемлемой частью художественного и физического воспитания. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре своего народа, создается эмоциональная основа для развития патриотических чувств.

Предполагаемый результат - всестороннее физическое развитие укрепление здоровья, формирование двигательных умений и навыков, повышение устойчивости организма к вредным воздействиям окружающей среды, развитие психических процессов, воли, самостоятельности, овладение гигиеническими навыками, улучшение деятельности сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, улучшение обмена веществ, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Учебно - тематический план

№	Тема урока	Кол-во часов	В том числе на:			Дата:	
			Контрольные работы	Развитие речи	Лабораторные и практические работы	План	Фактич
	Легкая атлетика	10					
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	1					
2	Ходьба и бег.	1					
2	Ходьба и бег.	1					
4	Ходьба и бег.	1	1				
5	Прыжки.	1					
6	Прыжки.	1					
7	Прыжки.	1	1				
8	Бросок малого мяча.	1					
9	Бросок малого мяча.	1					
10	Бросок малого мяча.	1	1				
	Кроссовая подготовка	8					
11	Бег по пересеченной местности	1					
12	Бег по пересеченной местности	1					
13	Бег по пересеченной местности	1					
14	Бег по пересеченной местности	1					
15	Бег по пересеченной	1					

	местности						
16	Бег по пересеченной местности	1					
17	Бег по пересеченной местности	1					
18	Бег по пересеченной местности	1	1				
	Гимнастика	14					
19	Акробатика. Строевые упражнения	1					
20	Акробатика. Строевые упражнения	1					
21	Акробатика. Строевые упражнения	1					
22	Акробатика. Строевые упражнения	1					
24	Акробатика. Строевые упражнения	1	1				
25	Равновесие Строевые упражнения	1					
26	Равновесие Строевые упражнения	1					
27	Равновесие Строевые упражнения	1					
28	Равновесие Строевые упражнения	1					
29	Равновесие Строевые упражнения	1	1				
30	Опорный прыжок, лазание.	1					

31	Опорный прыжок ,лазание.	1					
32	Опорный прыжок ,лазание.	1					
33	Опорный прыжок ,лазание.	1	1				
	Подвижные игры	10					
34	Подвижные игры	1					
35	Подвижные игры	1					
36	Подвижные игры	1					
37	Подвижные игры	1					
38	Подвижные игры	1					
39	Подвижные игры	1					
40	Подвижные игры	1					
41	Подвижные игры	1					
42	Подвижные игры	1					
43	Подвижные игры	1					
	Подвижные игры на основе баскетбола	10					
44	Подвижные игры на основе баскетбола	1					
45	Подвижные игры на основе баскетбола	1					

46	Подвижные игры на основе баскетбола	1					
47	Подвижные игры на основе баскетбола	1					
48	Подвижные игры на основе баскетбола	1					
49	Подвижные игры на основе баскетбола	1					
50	Подвижные игры на основе баскетбола	1					
51	Подвижные игры на основе баскетбола	1					
52	Подвижные игры на основе баскетбола	1					
53	Подвижные игры на основе баскетбола	1					
	Кроссовая подготовка	6					
54	Бег по пересеченной местности	1					
55	Бег по пересеченной местности	1					
56	Бег по пересеченной местности	1					
57	Бег по	1					

	пересеченной местности						
58	Бег по пересеченной местности	1	1				
	Легкая атлетика	10					
59	Ходьба и Бег.	1					
60	Ходьба и Бег.	1					
61	Ходьба и Бег.	1					
62	Ходьба и Бег.	1	1				
63	Прыжки.	1					
64	Прыжки.	1					
65	Прыжки.	1	1				
66	Метание мяча	1					
67	Метание мяча	1					
68	Метание мяча	1	1				
	Итого:	68	11				

Список литературы:

1. Каинов, А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола(программа А.П Матвеева)А Н Каинов. Волгоград: ВГАФК, 2003-68
2. Каинов, А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И Ляха, А.А Заданевича
3. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4классы/ В.И Ляха, А.А Заданевич //Физкультура в школе. -2004-№1-8.
4. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов /В.И. Ляха, А.А Заданевич
5. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
6. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н. И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
7. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
8. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
9. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
- 10.«Физкультура в начальной школе», Г. П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.