

Муниципальное общеобразовательное учреждение -  
средняя общеобразовательная школа п. Пригородный

<b>«Согласовано»</b> Руководитель МО _____ / Л.В.Куркина Протокол № _____ от «__» _____ 2010 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УР _____ / М.В.Потапова/ «__» _____ 2010 г.	<b>«Утверждено»</b> Директор _____ / В.А.Корсаков Приказ № _____ от «__» _____ 2010 г.
---	--	--

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

Гусевой Зои Николаевны  
по курсу « Физическая культура»  
в первом классе

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_  
2010 г.

**2010 - 2011 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

### **Основные содержательные линии**

В примерной программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает: 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

### **Цели обучения**

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

***В базисном учебном плане в I классе на предмет «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю (общий объем 66 часов). Программа предусматривает традиционные уроки с использованием разнообразных форм организации учебного процесса и внедрения современных методов обучения и педагогических технологий. Срок реализации – 1 учебный год.***

### **Учебно-тематическое планирование по курсу «Физическая культура»**

Класс 1

Учитель Гусева Зоя Николаевна

Количество часов:

всего - 66;

в неделю - 2.

Планирование составлено на основе федерального компонента государственного стандарта основного начального образования.

№ урока	Дата	Наименование тем
1		Беседа по ТБ при занятиях физической культурой. Строевые команды, распоряжения.

2		Изучение техники построения в колонну по одному, передвижение в колонне по одному. Основная стойка. Игра «Салки».
3		Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги, взявшись за руки, в круг. Игра «Два медведя».
4		Изучение техники размыкания на вытянутые руки в колонне и в шеренге. Построение в круг. Игра «Два медведя».
5		Изучение техники поворота направо и налево переступанием. Ходьба широким свободным шагом. Обучение бегу. Игра с бегом.
6		Совершенствование техники поворота направо и налево. Чередование бега и ходьбы. Игра «Класс смирно».
7		Ходьба на носках. Прыжки на одной и на двух ногах. Игра «Совушка».
8		Изучение техники прыжка в длину с места, развитие быстроты движений ногами. Игра «Прыгающие воробушки».
9		Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Обучение челночному бегу. Игра «С кочки на кочку»
10		Совершенствование техники выполнения прыжков. Учет в беге на 30 метров. Игра «Прыгающие воробушки».
11		Формирование навыков выполнения прыжков. Учет навыков челночного бега. Игра «Прыжки по кочкам».
12		Совершенствование техники бега с ускорением. Учет прыжков в длину с места.
13		Совершенствование техники выполнения прыжков. Учет бега на выносливость, учет по наклону туловища, сидя на полу. Игра «Волк во рву».
14		Формирование навыков выполнения прыжков. Совершенствование выносливости в темпе медленного бега. Игра «Пустое место»
15		Совершенствование техники выполнения прыжков. Изучение техники ловли мяча двумя руками. Игра «Удочка».
16		Изучение техники челночного бега с кубиками. Совершенствование техники ловли мяча. Игра

		«Угадай, кто подходил».
17		Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками. Изучение метания мяча в цель.
18		Учет навыков ловли передачи мяча. Учет по челночному бегу (девочки). Игра «Угадай, кто подходил».
19		Совершенствование техники метания мяча в цель с места. Учет по челночному бегу (мальчики).
20		Обучение техники длительного бега. Учет по метанию в цель.
21		Тренировка в выполнении упражнений с мячом. Развитие силы рук (канат). Игра «Охотники и зайцы»
22		Совершенствование навыков прыжков и метания. Развитие силы рук (гантели).
23		Формирование навыков метания. Развитие силы рук. Игра «Кто ушёл».
24		Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости, ловкости. Игра «Замри».
25		Беседа по ТБ во время занятий на гимнастических снарядах. Развитие гибкости, ловкости.
26		Изучение техники лазания по гимнастической стенке. Совершенствование ловкости. Игры.
27		Совершенствование навыков лазания , перелезания. Развитие гибкости, ловкости. Игра «Построимся».
28		Изучение техники перекатов назад и вперед. Развитие статистического и динамического равновесия.
29		Совершенствование техники перекатов назад и вперед. Игра с элементами лазания, перелезания.
30		Изучение техники перекатов на спину из положения лежа на животе. Произвольное лазание по канату.
31		Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии и лазании, переворотов. Лазание по канату.
32		Совершенствование техники лазания по канату. Развитие координации движений в пространстве.
33		Совершенствование техники лазания по канату. Изучение упору и висам лёжа на бревне.
34		Изучение техники лазания по наклонной скамейке. Упоры и висы на гимнастическом бревне.

35		Учет умений в лазании по канату. Совершенствование техники висов, упоров и равновесии на рейке.
36		Изучение комплекса упражнений в равновесии. Развитие координаций движений в пространстве.
37		Совершенствование техники двигательных умений и навыков. Игра «Мяч соседу».
38		Повторение пройденного . Игра «Мяч соседу».
39		Знакомство с правилами безопасного поведения при занятиях акробатическими упражнениями. Игры.
40		Изучение техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Бег сороконожек».
41		Изучение техники перекатов назад, набок. Бег с прыжками и приседаниями. Игра «Удочка».
42		Совершенствование техники выполнения перекатов назад, на бок. Игры.
43		Изучение техники выполнения кувырка вперед. Перекаты назад, на бок. Игра « Поймай лягушку».
44		Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Перемена мест».
45		Совершенствование техники выполнения кувырка вперед, перекатов. Игра.
46		Упражнения в поддержании определенной позы в определенное время. Развитие силы рук. Игра «Журавлики».
47		Совершенствованиенавыков метания, лазания, перелезания. Выполнение отжиманий.
48		Совершенствование техники передачи, ловли мяча. Упражняться в подтягивании, в виси. Игра «Передал-садись».
49		Изучение техники метания мяча в вертикальную цель. Развитие силы рук. Игра «Передай мяч».
50		Совершенствование техники перебрасывания и ловли мяча. Игра «Мяч соседу».
51		Изучение техники метания и ловли мяча. Развитие силы рук. Игра «Подвижная цель».
52		Развитие координации движений в пространстве. Обучение прыжкам через скакалку.
53		Совершенствование навыков метания, бега и

		прыжков. Игра «Лягушата и цапля».
54		Совершенствование техники выполнения метания и ловли. Прыжки через качающуюся скакалку. Игры.
55		Закрепление техники прыжков в длину. Игра «Люлька».
56		Совершенствование навыка прыжков в длину. Преодоление полосы препятствий. Игра «Разведчики».
57		Изучение упражнений для сохранения равновесия. Учет умений для сохранения равновесия. Учет умений в прыжках в длину.
58		Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии. Учет по прыжкам в длину с места.
59		Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии. Учет по прыжкам в длину с места.
60		Изучение техники выполнения прыжка в длину с места. Эстафета с этапом до 30 метров.
61		Изучение техники выполнения прыжков. Челночный бег. Игра «Волк во рву».
62		Совершенствование навыков прыжков. Игра в футбол.
63		Совершенствование техники выполнения прыжков. Учет по метанию мяча на дальность. Игры.
64		Совершенствование техники выполнения прыжков. Учет по бегу на 1000 метров. Игра «Прыгающие воробушки».
65,66		Повторение пройденного материала. Игры. Эстафеты.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

( 66 час )

### Укрепление здоровья и личная гигиена

( 18 час )

**Знания о физической культуре.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.).

Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

**Деятельность оздоровительной направленности.** Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

*Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.*

#### **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

### **Физическое развитие и физическая подготовка ( 48 час )**

**Знания о физической подготовке.** Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. *Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации.* Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

**Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.** Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

#### **Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.**

**Жизненно-важные двигательные навыки и умения.** Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и



направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

#### ***Акробатические упражнения с элементами гимнастики***

Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

***Легкоатлетические упражнения.*** Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

***Упражнения лыжной подготовки (при наличии условий).*** Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке.

***Плавательные упражнения начального этапа обучения (при наличии условий)*** Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Погружение в воду и всплывание. Упражнения в скольжении на груди и на спине. Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания. Плавание произвольным способом на короткие дистанции.

***Подвижные игры с элементами спортивных игр.*** Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

## **Основные требования к уровню подготовки учащихся 1 класса**

**К концу обучения в 1 классе учащиеся должны:**

**знать/понимать**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

**уметь**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

**Перечень учебно-методического обеспечения:**

1. Физическая культура.

**Список литературы**

1. Государственный образовательный стандарт.
2. Примерная программа основного общего образования по курсу «Физическая культура».
3. Базисный учебный план.
4. Беседы с учителем. Методика обучения. В.И.Ковалько - М.,Вентана-Граф, 2009.

