

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 1329»

«Рассмотрено и принято»

на заседании учителей
физической культуры
ГБОУ Школа № 1329
протокол № 1
от «5» июня 2017 г.


/ ст. уч. Я.А. Трещник /

«Согласовано»

Зам. директора
по содержанию
образования
«6» июня 2017 г.


/ С.А. Жукова /

«Утверждаю»

Директор
ГБОУ Школа № 1329
Приказ № 293
от «7» июня 2017 г.


/ В.Ф. Бурмакина /




Рабочая программа учебного курса
«Физическая культура»
«Мини-волейбол»
1к класса
на 2017-2018 учебный год

Составили:

ФИО	Должность	Педагогический стаж	Квалификационная категория
Тишин Андрей Николаевич	Учитель физической культуры	26	-

Рабочую программу составили

 / Тишин А.Н. /

Москва 2017 г.

**Аннотация к рабочей программе начальной школы дисциплины
«Физическая культура» «Мини-волейбол» (1 класс)**

Место в учебном плане/ недельная нагрузка	«Физическая культура» <u>1 класс</u> - 3 ч/нед.;
Базовый/ профильный/ углублённый курс	Базовый курс
Документы в основе составления рабочей программы	1. Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. 2. ФГОС начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373).
Учебники (желательно со ссылкой на ресурс)	1. Лях В.И. Физическая культура, 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. - В.И. Лях. - 14 изд. - М.: «Просвещение», 2013. http://www.docme.ru/doc/1014891/fizicheskaya-kul_tur
Другие пособия (если используются)	1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 4 изд. – М.: «Просвещение», 2014. 2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2014. 3. Коданева Л.Н. Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. 4. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.: Олимпийский комитет России -25 изд. – М.: Советский спорт, 2014.
Электронные ресурсы (если используются)	1. http://pedsovet.ru/load/98 2. http://www.k-yrok.ru/load/153 3. www.gto-normy.ru/ Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" Нормы и нормативы ГТО для школьников. 4. Сайт «Тьютеры ВФСК ГТО» WWW.gto.anonii.ru http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физической культуры.
Структура дисциплины (порядок изучения основных тем)	<u>1 класс</u> . Тема 1. «Легкая атлетика». Тема 2. «Гимнастика». Тема 3. «Подвижные игры с элементами игры в мини-волейбол». Тема 4. «Подвижные игры с элементами игры в мини-баскетбол». Тема 5. «Элементы спортивной игры волейбол (мини-волейбол)». Тема 6. «Легкая атлетика». Тема «Знания о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Формы контроля	Устный опрос, наблюдение, тестирование.
Основные требования результатам освоения дисциплины	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах; - развитие этических качеств, доброжелательности, 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. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умения понимать причины успеха (неудачи) учебной деятельности и способности конструктивно действовать в сложившихся ситуациях; - умение договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического); - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гимнастика) оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - выполнение общеразвивающих упражнений; - выполнение простейших акробатических и гимнастических упражнений на качественном уровне; - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

Обучающиеся 1 класса научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- понимать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- характеризовать и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- характеризовать безопасное поведение на уроках физической культуры;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающиеся 1 класса научатся:

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающиеся 1 класса научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (упоры, седы, упражнения в группировки; кувырки, перекувырки);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски теннисных мячей);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения; - основам игры в пионербол, мини-волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ 1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Физические упражнения, их отличие от естественных двигательных действий.

Здоровье и развитие человека. Режим дня и личная гигиена. Двигательный режим ученика начальной школы. Одежда ученика во время занятий физической культурой. Основные части тела человека. Слух и зрение, их значение для человека.

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Выполнение комплексов упражнений для развития мышц туловища, гимнастики для глаз. Организация и проведение подвижных игр и занятия физическими упражнениями во время прогулок.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения

Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Дыхание при ходьбе и беге.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег. Ходьба широким свободным шагом. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с движениями руками. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба на носках с различным положением рук и различными движениями руками. Ходьба на пятках, на внешней стороне стоп. Ходьба в приседе. Ходьба с преодолением простейших препятствий. Ходьба с высоким подниманием бедра. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег в чередовании с ходьбой. Бег по кругу, по размеченным участкам дорожки. Бег с изменением направления, длины шагов. Бег с преодолением 2-3 простейших препятствий. Челночный бег 3x5 и 3x10 м. Бег с ускорением. Равномерный медленный бег.

Высокий старт с последующим ускорением. Старт из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в движении правым и левым боком, с различными положениями рук. Прыжки с поворотами на 90°. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой. Прыжки на горку матов. Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки в высоту и в длину с места.

Метание. Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель (2х2м) правой и левой рукой с расстояния 3-4 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м на дальность отскока от стены, через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 3-4 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Броски. Бросок большого мяча двумя руками снизу вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок большого мяча двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Подвижные игры

Теоретические сведения

Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила проведения игр. Гигиенические требования к местам проведения игр.

На материале гимнастики с основами акробатики

Игры: «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Совушка», «День и ночь», «Через холодный ручей», «Отгадай, чей голосок?», «У ребят порядок строгий», «Мышеловка», «Раки», «Удочка», «Петрушка на скамейке». Эстафеты: Линейные эстафеты с лазаньем, ползанием, подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами.

На материале легкой атлетики

Игры: «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Пятнашки», «Смена сторон», «Волк во рву». встречные эстафеты с бегом, прыжками и метанием.

На материале спортивных игр

Волейбола

Игры: «Брось - поймай!», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Выстрел в небо», «Пингвины с мячом», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей?», «Зевака», «Мячик кверху»,

Эстафеты: Встречные и линейные эстафеты с предметами, с ловлей и передачей мяча.

Баскетбола

Игры: «Мяч водящему», «Метко в цель», «Послушный мяч», «Точный расчет», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Круговая охота», «Передал — садись», «25 передач», «Больше передач».

Эстафеты: Встречные и линейные эстафеты с мячом, с ловлей и передачей мяча, с ведением мяча, с броском мяча в щит.

Элементы спортивных игр Мини-волейбол

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Инвентарь для игры в мини-волейбол. Технические элементы игры в миниволейбол (стойки, перемещения, исходные положения передач и приёмов мяча сверху, снизу).

Средства для формирования навыков и умений

Основные положения с мячом (резиновым или волейбольным). Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания, повороты). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ходьба с бросками и ловлей мяча двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча из-за головы вверх (в стену) и ловля двумя руками у лица (над головой). Броски мяча вверх и ловля двумя руками над головой после поворота на 90°, 180°, 360°. Броски и ловля мяча двумя руками у лица (над головой) в парах в различных исходных положениях.

Двухсторонние игры через сетку («перестрелка», пионербол, мини-волейбол).

Гимнастика с основами акробатики

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Название гимнастического инвентаря и оборудования.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в шеренгу и в колонну по одному. Равнение в колонне в затылок. Равнение в шеренге по носкам. Выполнение команд: «Разойдись!», «В шеренгу становись!», «В колонну становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты на месте направо, налево переступанием и прыжком. Передвижение в колонне по одному. Ходьба в обход. Перестроение в круг из шеренги. Построение по заранее установленным местам. Построение в колонну по три. Размыкание на вытянутые вперед руки. Размыкание на вытянутые в стороны руки.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов в исходном положении лежа, сидя, стоя (движения рук, ног, туловища, головы). Упражнения с позами птиц, животных, спортсменов. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения с предметами (большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, флажками, кубиками и др.). Упражнения на гимнастических скамейках.

Акробатические упражнения. Упоры (присев, стоя, лежа и др.). Седы (ноги врозь, на пятках и др.). Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Группировка. Перекаты в группировке (назад и вперед, вправо и влево). Сочетание элементов.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Вис на согнутых руках. Вис согнувшись. Смешанные висы: присев, стоя, лежа, на одной, на двух.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом 20°, одноименным и разноименным способами в упоре стоя на коленях вверх и вниз. Перелезание через препятствие (стопку матов) высотой 60-70 см. Подлезание под препятствие (гимнастического козла, коня). Ползание по-пластунски. Ползание по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь. Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает ползание, лазанье и подлезание в различных сочетаниях.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук, приставными шагами, на носках, с перешагиванием мячей (небольших предметов).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КЛАССА

№	Наименование раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	8
2.	Гимнастика с элементами акробатики	17
3.	Подвижные игры с элементами игры в мини-волейбол	24
4.	Подвижные игры с элементами игры в мини-баскетбол	16
5.	Элементы спортивной игры мини-волейбол	26
6.	Легкая атлетика	8
	Итого	99