

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«Гимназия № 710 им. Народного учителя СССР В.К. Жудова»

**РАССМОТРЕНА**

На педагогическом совете гимназии

Протокол № 69

от «31» Августа 2016 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор гимназии № 710



Сомов Д.С.



**Рабочая программа учебного курса  
По изучению «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

**1 класса**

**Срок реализации: 1 учебный год**

**Составитель: Бобков С.В.**

**2016-2017 учебный год**

1. Пояснительная записка .....	3
2. Содержание учебного предмета .....	4
3. Календарно-Тематическое планирование .....	7

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на 2016-2017 составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. РАСПОРЯЖЕНИЯ Правительства РФ от 07.02.2011 N 163-р "О КОНЦЕПЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ЦЕЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ НА 2011-2015 ГОДЫ"
2. Федерального государственного стандарта основного общего образования, (или среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденного приказом Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089с ориентацией на новые стандарты образования.
3. Закона Российской Федерации «Об образовании» (статья 7).
4. Московского базисного учебного плана общеобразовательных учреждений, разработанного на основе Федерального базисного учебного плана 2011-2012 года.
5. Примерной государственной программы основного общего образования (или среднего (полного) общего образования) по физической культуре.
6. Авторской программы по учебному предмету «Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы», А.П. Матвеев, 2014

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- **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; развитие двигательных способностей
- **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- **содействие** воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 классы. Программа предмета «Физическая культура» с 1 - 4 класс — по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

*По окончании 1 класса должны быть достигнуты определенные результаты*

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

### **Предметные результаты:**

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **1 класс:**

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

**Способы физкультурной деятельности.** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения

**SNAG - гольф.** Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дифференциации мышечных усилий

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

## **3. Календарно-Тематическое планирование**

1 класс. Учитель физической культуры Бобков С.В.

Количество 3 часа в неделю.

Всего 102 часа в год.

Программа (автор, год издания): \_\_ А. П. Матвеев. Физическая культура.

Начальные классы. 2014 г. изд-во "Просвещение".

Тема	Количество часов
Легкая атлетика. Подвижные игры. SNAG гольф.	12
Спортивные игры. Подвижные игры. SNAG гольф.	12
Баскетбол. Подвижные игры. SNAG гольф.	9
Летающий мяч. SNAG гольф.	12
Настольный теннис. SNAG гольф.	9
Футбол. SNAG гольф.	12
Баскетбол. SNAG гольф.	9
Летающий мяч. SNAG гольф	15
Подвижные игры. SNAG гольф.	12