

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

Утверждаю:

Директор _____/Л.И.Ахмерова/

_____ 2013 г.

М.П.

Согласовано:

_____ 2013г.

Зам. директора по УВР

Т.Е.Семакова _____

Программа рассмотрена на заседании
МО начальных классов

Протокол № _ от « _ » _____ 2013 г.

Руководитель МО

ПРОГРАММА

учебного курса

по физической культуре

Всего 99 ч., 3 ч. в неделю

Программа разработана на основе

Комплексной программы физического воспитания общеобразовательных учреждений, 1-11 классы. Физическое воспитание. Авторы: В.М.Лях, А.А. Зазневич. Допущено Министерством образования РФ. М. «Просвещение», 2004

Класс 1 кл

Сызрань, 2013-2014 уч. год

Пояснительная записка по физической культуре 1 класс

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 осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

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

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха. Тренировки. Повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей.

Содержание программы

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	66
	Гимнастика с элементами акробатики	17
	Легкоатлетические упражнения	29
	Лыжная подготовка	20
2	Вариативная часть – настольный теннис	33
	Итого:	99

Планируемые результаты

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки⁴
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- организовывать и проводить самостоятельно занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятия физической культурой.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	<i>Лёгкая атлетика.</i> Инструктаж по технике безопасности во время занятий на спортивной площадке и в спортивном зале. Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	1	
2	Разучивание КУГ №1. Обучение технике прыжка в длину с места.	1	
3	Введение в мир настольного тенниса	1	
4	Чередование ходьбы и бега. Повторение КУГ №1.	1	
5	Совершенствование прыжка в длину с места. Обучение бегу по прямой.	1	
6	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса	1	
7	Передвижение в обход по площадке. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 90 градусов.	1	
8	ОРУ в движении. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки через короткую скакалку.	1	
9	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча»	1	
10	Бег в медленном темпе 3 минуты. Бег с ускорением от 10 – 15 метров. ОРУ с гимнастическими палками	1	
11	Обучение челночному бегу 3 по 5. Прыжки по полоскам.	1	
12	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча»	1	
13	ОРУ с гимнастическими палками. Метание малого мяча на дальность	1	
14	Метание малого мяча на заданное положение в вертикальную цель.	1	
15	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча»	1	
16	Ловля мяча после отскока от пола. Прыжки через короткую скакалку.	1	
17	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	

18	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте	1	
19	ОРУ с мячами . Обучение броску мяча из-за головы двумя руками, из положения сидя на полу.	1	
20	Ведение мяча с чередованием рук. Прыжки на короткой скакалке	1	
21	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча»	1	
22	Бег на скорость 30 метров. Чередование бега с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени.	1	
23	ОРУ с мячом (1 кг).Прыжки через короткую скакалку.	1	
24	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча»	1	
25	Эстафета с челночным бегом, с ведением мяча.	1	
	<i>Гимнастика</i>		
26	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Название гимнастических снарядов.	1	
27	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча»	1	
28	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ с гимнастической палкой.	1	
29	Совершенствование построения в круг. Обучение положению « группировка»	1	
30	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча»	1	
31	Учить перестроению в две, три колонны, для проведения командных игр.	1	
32	Из положения в «группировке» совершенствовать перекаты вперед и назад.	1	
33	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча	1	
34	Лазание по канату произвольным способом. Перекаты из положения лёжа на спине в положение на живот.	1	
35	Ходьба на носках по рейке. Совершенствовать перекаты в группировке.	1	
36	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с	1	

	мячом и без мяча		
37	Обучение кувырку вперёд в группировке. Лазание по канату	1	
38	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1	
39	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча»	1	
40	Ходьба по гимнастической скамейке, размыкание в шеренги на вытянутые руки	1	
41	Кувырок вперёд. Эстафета с применением акробатических элементов	1	
42	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча»	1	
43	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через длинную скакалку.	1	
44	Ходьба по гимнастической скамейке. Подтягивание на скамейке, лёжа на животе.	1	
45	Промежуточное тестирование	1	
46	ОРУ с гимнастическим обручем. Лазание по канату.	1	
47	Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопом в сторону.	1	
48	Промежуточное тестирование	1	
49	Прыжки через гимнастическую скамейку. Совершенствование висов и упоров.	1	
50	Совершенствовать перекаты в группировке.	1	
51	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением	1	
	Лыжная подготовка		
52	Инструктаж по технике безопасности . Переноска и надевание лыж.	1	
53	Правила безопасности падения на лыжне и горке	1	
54	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счёт. Правило подачи.	1	
55	Ступающий шаг без палок.	1	
56	Скользкий шаг без палок.	1	
57	Обучение ударам с перемещением.	1	

	Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счёт. Правило подачи.		
58	Движение рук во время скольжения на лыжах.	1	
59	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1	
60	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола	1	
61	Скользящий шаг на лыжах с палками.	1	
62	Повороты переступанием вокруг пяток.	1	
63	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперёд назад.	1	
64	Приставные шаги вправо, влево.	1	
65	Передвижение на лыжах по учебной лыжне.	1	
66	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперёд назад.	1	
67	Передвижение на лыжах по учебной лыжне.	1	
68	Передвижение на лыжах по учебной лыжне.	1	
69	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперёд назад.	1	
70	Передвижение на лыжах по учебной лыжне.	1	
71	Отработка приставных шагов.	1	
72	Обучение ударам срезкой справа слева в сочетании.	1	
73	Подъём и спуск приставными шагами.	1	
74	Отработка боковых шагов.	1	
75	Обучение ударам срезкой справа слева в сочетании	1	
76	Подъём и спуск.	1	
77	Прохождение дистанции средним темпом.	1	
78	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении	1	
79	Прохождение дистанции средним темпом	1	
80	Передвижение на лыжах по учебной лыжне	1	
81	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении	1	
	Лёгкая атлетика		
82	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячом.	1	
83	Прыжки в длину. Многоскоки.	1	
84	Обучение работе ног при ударах	1	

	справа и слева в движении		
85	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	
86	Равномерный бег 3 минуты.	1	
87	Итоговое тестирование 1-го года обучения	1	
88	Удары мяча о пол и ловля двумя руками.	1	
89	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	1	
90	Итоговое тестирование 1-го года обучения.	1	
91	Бег 15 метров с ускорением. Эстафета.	1	
92	Перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу.	1	
93	Понятие о счёте в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1	
94	Бег 15 метров с ускорением.	1	
95	Бег 30 метров .	1	
96	Игры на полу со счётом	1	
97	Челночный бег 3 по 5.	1	
98	Весёлые старты.	1	
99	Игры на полу со счётом	1	