

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании ШМО
Протокол № 1
От «29» августа 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
И. О. директора
МБОУ «СОШ № 48» г. Перми
Голов Г. И. Колбина

Приказ № СД-059-01-04-270
«04» сентября 2018 г.

Рабочая программа начального общего образования

Физическая культура

УМК «Планета знаний»

1 класс

Составили:

**Кривощекова Т.М.,
учитель начальных классов,
Захарова Е.В.,
учитель начальных классов**

**Принята на заседании
педагогического совета №1
от 30.08.2018г.**

г.Пермь, 2018

Учебный курс «Подвижные игры» по предмету «Физическая культура» 1 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Подвижные игры» для 1 класса разработана на основе примерной программы Г.А. Ворониной в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате

общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи: - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Объём программы.

Программа рассчитана на учащихся 1 класса. 1 час в неделю, 33 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** на открытом воздухе, которые проводятся последними уроками. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения программного материала учащиеся 1 класса должны:

- **иметь представление:**
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о народной игре как средстве подвижной игры;
 - об играх разных народов;
 - о соблюдении правил игры
- уметь:**
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
 - соблюдать правила игры

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	№ урока в теме	Название темы, кол-во часов	Форма проведения урока	Виды контроля	Планируемая дата	Фактическая дата
1	1	Что такое народная игра? Пятнашки. Фанты.	Урок-игра	Текущий	03-07.09	
2	2	Горелки. Блуждающий мяч.	Урок-игра	Текущий	10-14.09	
3	3	Русские народные игры. «Ловушка».	Урок-игра	Текущий	17-21.09	
4	4	Групповые игры. «Охотник и сторож»	Урок-игра	Текущий	24-28.09	
5	5	Групповые игры. «Карусель», «Совушка»	Урок-игра	Текущий	01-05.10	
6	6	Разучивание народных игр.	Урок-игра	Текущий	08-12.10	
7	7	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».	Урок-соревнование	Текущий	15-19.10	
8	8	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч».	Урок-соревнование	Текущий	22-26.10	
9	9	Эстафеты с бегом и прыжками.	Урок-соревнование	Текущий	06-09.11	
10	10	Эстафеты с преодолением препятствий.	Урок-соревнование	Текущий	12-16.11	
11	11	Зимой на воздухе. «Городки».	Урок-игра	Текущий	19-23.11	
12	12	Скатывание шаров. «Гонки снежных комов»	Урок-соревнование	Текущий	26-30.11	
13	13	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров»	Урок-игра	Текущий	03-07.12	
14	14	Эстафета на санках	Урок-соревнование	Текущий	10-14.12	
15	15	Лыжные гонки	Урок-соревнование	Текущий	17-21.12	
16	16	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч»,	Урок-игра	Текущий	24-28.12	
17	17	Упражнения со скакалками	Урок-игра	Текущий	09-11.01	
18	18	Бег с высоким подниманием бедра.	Урок-игра	Текущий	14-18.01	

19	19	Упражнения со скалками	Урок-игра	Текущий	21.01-25.01	
20	20	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	Урок-игра	Текущий	28-01.02	
21	21	Подвижные игры с элементами гимнастики с основами акробатики.	Урок-игра	Текущий	04-08.02	
22	22	Подвижные игры с элементами легкой атлетики: «Не отступись».	Урок-игра	Текущий	11.02-15.02	
23	23	Подвижные игры с элементами спортивной игры: «Брось — поймай».	Урок-игра	Текущий	25-01.03	
24	24	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	Урок-игра	Текущий	04-07.03	
25	25	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».	Урок-игра	Текущий	11-15.03	
26	26	Игры белорусского народа. « Михасик», «Прела-горела».	Урок-игра	Текущий	18-22.03	
27	27	Игры татарского народа. «Серый волк», «Скок-перескок»	Урок-игра	Текущий	01-05.04	
28	28	Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки».	Урок-игра	Текущий	08-12.04	
29	29	Игры украинского народа. « Высокий дуб» «Колдун».	Урок-игра	Текущий	15-19.04	
30	30	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч».	Урок-игра	Текущий	22.04-26.04	
31	31	Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».	Урок-игра	Текущий	29-08.05	
32	32	Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча»	Урок-игра	Текущий	13-17.05	
33	33	Праздник здоровья и подвижной народной игры.	Урок-соревнование	Текущий	20-24.05 27-30.05	

ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

1. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007
2. В.К.Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980
3. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
4. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.