

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана для 1 «А» класса и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы по учебным предметам (М: Просвещение, 2012 Стандарты второго поколения), авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания», 1-11 классы, М.: Просвещение, 2013.

Общая характеристика учебного курса

В области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Целью обучения физической культурой являются:

формирование основ здорового образа жизни и развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и минимальными требованиями к подготовке учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется:

- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями

учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Сохраняя определенную традиционность в изложении материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных качеств.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Для реализации программы используется учебно-методический комплект: Физическая культура: 1-4 классы общеобразоват. учреждений. Учебник. / В. И. Лях. – М.: Просвещение. 2012

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 99 часов (3 часа в неделю).

Количество часов в 1 четверти – 27.

Количество часов во 2 четверти – 21.

Количество часов в 3 четверти – 27.

Количество часов в 4 четверти – 24.

Логика изложения и содержание авторской программы полностью соответствует требованиям федерального государственного стандарта начального общего образования. В рабочую программу изменения не внесены.

Ценностные ориентиры

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного курса «Физическая культура»

1 класс (99ч)

Раздел 1

Знания о физической культуре (2ч)

Понятие о физической культуре
Основные способы передвижения человека
Профилактика травматизма

Раздел 2

Способы двигательной деятельности (2ч)

Утренняя зарядка, правила ее выполнения
Физкультминутки, правила их выполнения
Самостоятельные игры и развлечения

Раздел 3

Физическое совершенствование (95ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(1ч)

Оздоровительные формы занятий
Профилактика утомляемости

Спортивно-оздоровительная деятельность (94ч)

Гимнастика с основами акробатики (14ч.)

ОРУ с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Группировка; перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Перелезание через гимнастического коня.

Стойка на носках на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Шаги с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.

Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям по заранее установленным местам; размыкание, повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»

Легкая атлетика (18ч + 13ч.)(31ч)

Обычная ходьба, на носках, пригнувшись на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, короткими (30-35 см), средними (50-55см), длинными шагами (60-65 см) шагом. Ходьба с высоким подниманием бедра, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Обычный бег, с изменением направления, коротким (50-55см), средним (80-90см), длинным (100-110см) шагом, в чередовании с ходьбой до 150 см, с преодолением препятствий, челночный бег 3х5м, 3х10м; эстафеты с бегом на скорость.

Равномерный, медленный до 5 мин, кросс до 1 км

С ускорениями от 10 до 15 м

Соревнования до 60м

Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через веревку (высота 30-40см), с 3-4 шагов через длинную висячую и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Игры с прыжками с использованием скакалки.

Метание мяча с места правой, затем левой рукой с расстояния 3-4 м по горизонтальной мишени, из-за головы на дальность, в цель, на заданное расстояние; набивного мяча на дальность двумя руками; броски и ловля большого мяча в парах.

Лыжные подготовка (14ч.)

Переноска и надевание лыж.

Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.

Повороты переступанием.

Подъем и спуск под уклон.

Передвижение на лыжах до 1 км

Подвижные и спортивные игры(33ч)

«К своим мячам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

«Играй, играй. Мяч не теряй!», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Формы и средства контроля

Текущий контроль осуществляется на каждом уроке с целью проверки освоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях учащихся. Он проводится прежде всего с помощью систематического наблюдения за работой класса в целом и каждого ученика в отдельности на всех этапах обучения.

Тематический контроль осуществляется периодически по мере прохождения новой темы, раздела и имеет целью систематизацию знаний учащихся.

В процессе обучения используются различные методы контроля. Цель устного индивидуального контроля – выявление знаний, умений и навыков отдельных учащихся. Устный фронтальный контроль применяется с целью повторения и закрепления учебного материала, пройденного за короткий промежуток времени.

Практический контроль применяется для выявления сформированности тех или иных умений и двигательных навыков.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Учебно-тематический план

<i>№ темы</i>	Наименование раздела, темы	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Примечание
Раздел 1 Знания о физической культуре (2 ч)				
1.	Основные способы передвижения человека	1	В процессе уроков	
2.	Профилактика травматизма	1	В процессе уроков	
Раздел 2 Способы двигательной деятельности (2 ч)				
3.	Утренняя зарядка, правила ее выполнения Физкультминутки, правила их выполнения	1	В процессе уроков	
4.	Самостоятельные игры и развлечения	1	В процессе уроков	
Раздел 3 Физическое совершенствование (99 ч)				
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)</i>				
5.	Оздоровительные формы занятий Профилактика утомляемости	3ч.	3 четверть-2ч 4 четверть-1ч	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность (99 ч)</i>				
6.	Гимнастика с основами акробатики	14	2 четверть-14ч	
7.	Легкая атлетика	22	1 четверть-18ч 3 четверть-4ч	
8.	Лыжная подготовка	14	3 четверть-14ч	
9.	Спортивные и подвижные игры	49	1 четверть-9ч, 2 четверть-7ч, 3 четверть-9ч 4 четверть-24ч.	
Итого:		99		