

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧАЕМОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- 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, ее 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;
 - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- ее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Согласно Приказу № 471 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности учащихся при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» включить в программу государственные требования к уровню физической подготовленности учащихся при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «ГТО» (согласно приложению и возрастных групп)

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Данная программа адресована учащимся 1 класса МБОУ СОШ с. Буюклы. Рабочая программа составлена на основе авторской программы по физической культуре В. И Ляха с учетом федерального компонента государственного стандарта начального общего образования.

Выбор авторской программы для разработки рабочей программы обусловлен тем, что данная программа создана в соответствии с «Обязательным минимумом содержания основного общего образования по физической культуре». В ней представлено развёрнутое учебное содержание предмета, примерное количество часов на изучение основных разделов курса.

Рабочая программа рассчитана на 99 учебных часов (3 часа в неделю из расчета 33 рабочих недели).

Срок реализации программы: один год.

ФОРМЫ, МЕТОДЫ, ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Формы организации образовательного процесса:

Индивидуально-обособленная
Фронтальная
Коллективная
Работа в парах
Групповая

Методы:

Проблемного обучения (проблемное изложение, частично-поисковые или эвристические, исследовательские)

Организации учебно-познавательной деятельности (словесные, наглядные, практические; аналитические, синтетические, аналитико-синтетические, индуктивные, дедуктивные; репродуктивные, проблемно-поисковые; самостоятельной работы и работы по руководству).

Стимулирования и мотивации (стимулирования к учению: познавательные игры, учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций; стимулирования долга и ответственности: убеждения, предъявление требований, поощрения, наказания).

Самостоятельной познавательной деятельности (подготовка учащихся к восприятию нового материала, усвоение учащимися новых знаний, закрепление и совершенствование усвоенных знаний и умений, выработка и совершенствование навыков; наблюдение, работа с книгой; работа по заданному образцу, по правилу или системе правил, конструктивные, требующие творческого подхода).

Технологии обучения:

Личностно ориентированного образования
Игровые
Информационные
Деятельностного метода
Развитие общеучебных умений

ФОРМЫ, СПОСОБЫ И СРЕДСТВА ПРОВЕРКИ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

При осуществлении контроля знаний и умений учащихся используются:

- нормативы

ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКТА

Программа реализуется в адресованном учащимся 1 классов комплексе: «Физическая культура в начальной школе», автор В.И.Лях.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение 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 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.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и 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;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Основы знаний по физической культуре.	3
2	Подвижные игры.	10
3	Гимнастика с элементами акробатики.	22
4	Легкоатлетические упражнения.	51
5	Лыжная подготовка.	13
	Итого	99

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1. Основные знания по физической культуре (3 часа)

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки (по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения). Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

2. Подвижные игры (10 часов)

Подвижные игры на материале гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок.

Простейшие технические действия из спортивных игр футбол, баскетбол, волейбол.

Совершенствование техники ранее освоенных игровых действий.

При выборе подвижных игр на конкретный урок учитываются дидактические требования при изучении основного материала и степень сложности изучаемых упражнений. Например, если на уроке основным упражнением является бег или прыжки в длину и в высоту, то вводятся игры с элементами метания, ловлей мяча, коррекционные игры.

Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то вводятся игры с бегом, прыжками и, естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли.

Объяснение игры должно быть кратким. Сам учитель может принять участие в игре. Дети видят действия учителя, стараются ему подражать, спрашивают.

3. Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)

Акробатические упражнения в программе по физической культуре начальных классов представлены как элементы. Это группировка лежа на спине, перекаты в положении лежа в разные стороны, кувырки вперед, стойка на лопатках, кувырки назад и т. д. Использование акробатических упражнений помогает развитию ориентировки в пространстве и чувства равновесия. Обучение строго индивидуально при наличии страховки и оказании необходимой помощи.

Лазанье и перелезание проводят в основном при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках, гимнастическом коне, бревне. Упражнения в лазанье и перелезании — хорошее средство для укрепления мышц рук и туловища. Они помогают развитию ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости.

Упражнения в равновесии способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в необходимом положении. Эти упражнения вводятся как для обучения какому-то действию с сохранением равновесия, так и для воспитания чувства равновесия на определенной высоте.

4. Легкоатлетические упражнения (51 час)

Ходьба. Необходимо практиковать ходьбу в различном темпе, с различной постановкой стоп: на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, на носках; с предметами: гимнастической палкой, малым обручем, волейбольным или баскетбольным мячом, флажками, скакалкой и т. д. в различном исходном положении (перед собой, на лопатках, за спиной, на плечах). Задания должны быть доступными, понятными, правильно показанными, с имитацией движений гимнаста, лыжника, конькобежца; под музыку, на счет, под команду учителя, с хлопками и сигналами.

Бег — это естественный вид движений, который должен быть использован на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном вариантах. В 1—4 классах учащихся обучают бегу с сохранением осанки, с перебежками группами и по одному, с преодолением препятствий на отрезке 30 м, медленному бегу до 2 мин, челночному бегу (3 × 10 м), круговой и встречной эстафетам. В 1 классе особое внимание учитель должен уделить непринужденному, свободному бегу с сохранением осанки, чтобы дети не сталкивались при беге, бежали по определенному коридору до обозначенного места.

Во 2 классе требования те же. Начинается обучение постановке ноги с передней части стопы, при этом бежать следует ритмично, с изменением темпа (быстрее, медленнее).

В 3—4 классах переходят к обучению быстрому бегу (до 60 м), формированию умения преодолевать различные препятствия во время бега. Препятствиями могут быть мячи, гимнастические палки, булавы, гимнастические скамейки; детям нужно объяснять и показывать все действия, как лучше, рациональнее их выполнять и почему. Хорошим средством совершенствования навыков бега являются игры с элементами бега.

Прыжки. В начальных классах начинается интенсивное обучение прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, в высоту с шага (небольшого разбега), в длину с прямого разбега, в высоту способом перешагивания, согнув ноги и на результат.

При обучении особое внимание учитель должен уделить технике выполнения прыжка и, конечно, качеству. Общее требование — правильное приземление. Оно должно быть без потери равновесия, мягким. Надо научить ребенка правильно приземляться и падать. Поэтому вначале следует обучать выполнению прыжков с небольшой высоты, в глубину. Это будет способствовать преодолению страха. При обучении прыжку в длину и в высоту с разбега надо обратить внимание на сам разбег и отталкивание. В 1—2 классах можно учить отталкиванию без обозначения места, но недалеко от гимнастического мата, прыжковой ямы. Как подготовительные упражнения к любому прыжку (в длину, высоту, опорному) можно использовать прыжки на одной-двух ногах на месте, в движении, развивая тем самым у детей прыгучесть, силу отталкивания. Но необходимо осторожно подходить к детям, у которых имеются сопутствующие отклонения в состоянии здоровья, нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, лордоз, плоскостопие) и нарушения соматического характера.

Прыжки, включенные в программу 1—4 классов, можно разделить на два вида: а) через вертикальное препятствие (прыжок в высоту); б) через горизонтальное препятствие (прыжок в длину). Основная задача: создать правильное представление о конкретном виде прыжка, что является основой в обучении прыжкам. Следует обучать отдельно элементам прыжка: правильному разбегу, сильному отталкиванию, координации движений в полете, мягкому приземлению, а также разбегу с трех—пяти шагов; место отталкивания необходимо постепенно приближать к постоянной зоне отталкивания.

Метание. В начальной школе главная задача — научить школьников правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие легкие предметы. Метание вырабатывает точные согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища; глазомер и умение соизмерять свои усилия. Метание вводится со 2 класса в виде метания с места и на дальность. Метание в цель очень полезно начинать в конце 3 класса, продолжать в 4 классе.

5. Лыжная подготовка (13 часов)

Занятия лучше проводить на территории школьного двора или недалеко от школы (желательно без переходов через улицу). На школьном дворе следует проложить две учебные лыжни — внутреннюю и внешнюю — длиной по 150 м каждая. Лыжни должны иметь небольшие уклоны. Обучение попеременному двухшажному ходу начинается в 4 классе, а в 1—3 классах учащиеся изучают скользящий шаг, передвижение на лыжах без палок и с палками. На уроках учащиеся должны преодолевать на лыжах следующие расстояния: во

2 классе до 600 м, в 3 классе до 800 м, в 4 классе до 1,5 км. Указанные нормативы условны и строго индивидуализированы.

Основные задачи на уроках по лыжной подготовке — ознакомить учащихся с простейшими правилами обращения с лыжами и палками, научить готовиться к занятиям, обучить нескольким строевым приемам с лыжами и построениям. Самые простые способы передвижения на лыжах в период начального обучения: ступающий ход, скользящий ход и попеременный двухшажный ход; подъемы ступающим шагом (3 класс), елочкой, лесенкой (4 класс); спуски в основной и в средней стойках (3—4 классы); повороты переступанием вокруг пяток лыж (2 класс), вокруг носков лыж (4 класс).

ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ И ДРУГИХ ВИДОВ РАБОТ

Беседы:

	Тема урока. Основное содержание	дата	
		по плану	фактически
I четверть			
1	Значение физической культуры для укрепления здоровья человека.	5.09	
2	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	2.10	
3	Перекаты и группировка.	10.10	
4	Стойка на лопатках.	16.10	

Видеоуроки:

	Тема урока. Основное содержание	дата	
		по плану	фактически
I четверть			
1	Прыжки в длину с места	18.09	
2	Метание малого мяча (тестирование).	25.09	
3	Акробатические упражнения.	17.10	

Прогулки:

	Тема урока. Основное содержание	дата	
		по плану	фактически
I четверть			
1	Содержание уроков физической культуры. Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями.	4.09	
2	Высокий и низкий старт.	11.09	
3	Прыжок в длину с места (тестирование).	19.09	
4	Тестирование подъёма туловища за 30 секунд.	26.09	
5	Тестирования наклона вперед из положения стоя.	3.10	
6	Упражнения акробатики у стен.	23.10	

Игры:

	Тема урока. Основное содержание	дата	
		по плану	фактически
I четверть			
1	Тестирование бега на 30 метров с низкого старта (на время)	12.09	
2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (тестирование).	24.10	

Экскурсии:

	Тема урока. Основное содержание	дата	
		по плану	фактически
I четверть			
1	Тестирование виса на перекладине	9.10	

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Согласно письму Минобразования России от 25.09.2000 г. № 2021/11-13 «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы» оценочная деятельность осуществляется без отметочной фиксации достижений младших школьников: «...В первом классе четырехлетней начальной школы исключается система балльного (отметочного) оценивания».

УЧЕБНОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для учителя:

1. Примерные программы начального общего образования. – М.: Просвещение, 2014 (Стандарты второго поколения)
2. Поурочное планирование «Физическая культура» по учебнику В.И.Ляха. ФГОС Издательство «Учитель», 2014 г.
3. Лях В. И. Учебник «Физическая культура» 1 – 4 классы. ФГОС М.: «Просвещение» 2011 г
4. Письмо от 15 июля 2014 г. №08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»
5. Приказ №471 от июня 2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийской физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Для учащихся:

1. Лях В. И. Учебник «Физическая культура» 1 – 4 классы. ФГОС М.: «Просвещение» 2011 г

