Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для 1 класса

Нормативные документы и материалы, на основе которых составлена Рабочая программа:

- Федеральный закон № 273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России № 373 от 06.10. 2009 г. (с изменениями и дополнениями);

- Основная образовательная программа начального общего образования школы МКОУ «Ребрихинская СОШ»;

- годовой календарный учебный график школы на текущий учебный год;

- учебный план школы на текущий учебный год;

- примерная программа по учебному предмету;

- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России № 253 от 31.03.2014г. (с изменениями и дополнениями);

- Авторская рабочая программа по учебному предмету Физическая культура ФГОС В.И.Лях Рабочие программы 1 – 4 классы. Москва, «Просвещение», 2014;

- Положение о Рабочей программе школы, утвержденное приказом № 120 от 19.05.2016 года.

- Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1 – 4 кл. нач. шк./ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

Данная программа составлена с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

***Целью*** реализации программы является форми­рование разносторонне, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

В учебном плане школы на предмет физической культуры в 1 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов 99.

* Основы знаний о физической культуре – в процессе уроков
* Легкая атлетика – 10 часов
* Подвижные игры на материале легкой атлетики – 15 часов
* Гимнастика с основами акробатики – 14 часов
* Подвижные игры на материале гимнастики – 5 часов
* Лыжные гонки – 5 часов
* Подвижные игры на материале лыжной подготовки – 5 часов
* Плавание – 3 часа
* Подвижные игры – 10 часов
* Подвижные игры на материале волейбола – 15 часов
* Подвижные игры на материале баскетбола – 10 часов
* Подвижные игры на материале футбола – 7 часов

Занятия по лыжной подготовке проводятся на школьном стадионе.

В учреждении отсутствуют условия для занятий плаванием, поэтому на раздел «Плавание» отводится 3 часа для изучения теоретической части.

Форма организации образовательного процесса: урочная система.

При реализации рабочей программы предусмотрены виды учебной деятельности, характеристика которых рекомендована авторской программой.

Обучение детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов осуществляется с учетом их индивидуальных особенностей.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие ко­манды и приемы.*

*Акробатические упражнения.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

***Лёгкая атлетика.***

*Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

***Подвижные и элементы спортивных игр.***

*На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:*эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

***На материале спортивных игр****.*

*Баскетбол:*специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:*подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Общеразвивающие упражнения.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:*развитие гибкости, координации, формирование осанки, развитие силовых способностей.

*На материале легкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости, развитие силовых способностей.

*На материале лыжной подготовки:*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу; комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела стоя на лыжах; скольжение на правой, левой ноге после 2 – 3 шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорением; прохождение тренировочных дистанций.

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер раздела** | **Наименование раздела** | **Продолжительность изучения раздела в часах** |
| 1 | Основы знаний | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 10 |
| 3 | Подвижные игры на материале легкой атлетики | 15 |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |
| 5 | Подвижные игры на материале гимнастики | 5 |
| 6 | Лыжные гонки | 5 |
| 7 | Подвижные игры на материале лыжной подготовки | 5 |
| 8 | Плавание | 3 |
| 9 | Подвижные игры | 10 |
| 10 | Подвижные игры на материале баскетбола | 10 |
| 11 | Подвижные игры на материале волейбола | 15 |
| 12 | Подвижные игры на материале футбола | 7 |
|  | Итого | 99 |

**Планируемые результаты освоения предмета**

**Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты**

Данная рабочая программа направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;
* развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающиеся **научатся:**

* понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки, в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
* иметь представления о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* понимать причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
* иметь представления о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

Обучающие получат возможность **научиться:**

* передвигаться различными способами: ходьба, бег, прыжки, в различных условиях;
* выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
* выполнять общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов, для развития основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости;
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.