

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая учебная программа по физической культуре для 1- 4-го классов разработана и составлена в соответствии с ФГОС НОО; *авторской рабочей программы В. И. Ляха Физическая культура 1-4 классы - М.: Просвещение, 2012.*

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод.

Целью программы по физической культуре 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 данной цели 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;
- **развитие** координационных способностей (жизненно важных двигательных умений и навыков);
- **овладение** школой движения;
- **выработка** представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- **приобщение** к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время;
- **воспитание** дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: *Лях В. И. Мой друг - физкультура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2009.*

Рабочая программа рассчитана на 270 часов из расчета 2 часа в неделю: в 1 классе - 53 часа (из 66 часов в 1 четверти сокращено 13 ч по «ступенчатому» режиму наращивания учебной нагрузки), во 2-4 классах по 68 часов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 обучающегося;

- 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 представления о нравственных нормах;

- 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;

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности;

- 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, её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы;

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры);

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические

требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения

Влияние физических упражнений 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.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс, 66 ч

Название раздела	Количество часов
Знания о физической культуре	1 ч
Способы физкультурной деятельности	1 ч
Гимнастика с элементами акробатики	10 ч

Легкая атлетика	10 ч
Лыжные гонки	10 ч
Легкая атлетика (продолжение)	11 ч
Подвижные игры	23 ч
ВСЕГО ЧАСОВ	66ч

2 класс, 68 часов

№п/п	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	6 ч
2	Лёгкая атлетика	21 ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	15 ч
5	Лыжная подготовка	8 ч
Количество уроков в неделю		2 ч
Количество учебных недель		34 ч
Итого		68 ч

3 класс, 68 ч

№п/п	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	6 ч
2	Лёгкая атлетика	19 ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	16 ч
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	18 ч
5	Лыжные гонки	9 ч
Количество уроков в неделю		2 ч
Количество учебных недель		34 ч
Итого		68 ч

4 класс, 68 ч

№п/п	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	2 ч
2	Лёгкая атлетика	20 ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	16 ч
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	18 ч
5	Лыжная подготовка	12ч
Количество уроков в неделю		2 ч
Количество учебных недель		34 ч
Итого		68 ч

