**Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту**:**

**Общая цель** обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

* формирование знаний о физической деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
* расширение двигательного опыта посредством усвоения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
* формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей.
* Формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

**Практические задачи**

**Формирование:**

* Интереса учащихся к занятиям физической культурой осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
* Умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

**Воспитание:**

* Позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой.
* Потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

**Обучение:**

* Первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

**Принципы,** лежащие в основе построения программы:

* Личностно ориентированные принципы – двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
* Культурно ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры.
* Деятельностно ориентированные принципы – двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.
* Принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности.
* Принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на 99 часов при 3 часовой нагрузке в неделю.

**Общая характеристика программы**

Отметки в первом классе не ставятся. Оценка достижений учащихся на уроках физической культуры проводится только словесно. Учитель положительно оценивает любую удачу ученика, если даже она весьма незначительна.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Результаты изучения курса «Физическая культура»**

**Личностные результаты**

* Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
* Формирование целостного , социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
* Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
* Развитие эстетических чувств , доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
* Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходов из спорных ситуаций.
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты**

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
* Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха.
* Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.
* Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.
* Использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными познавательными задачами и технологиями учебного предмета; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.
* Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты устной и письменной формах.
* Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
* Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения.
* 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 сторон и сотрудничества;
* Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности.(природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
* Овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
* Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты:**

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека , о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации
* Овладение умениями организовать здоровьезберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия , подвижные игры.
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития **Планируемые результаты обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Радел программы.** | **Ученик научится.** | **Ученик получит возможность научиться.** |
| *Знания о физической культуре* | • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;  • раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;  • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;  • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | **•** выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;  • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. |
| *Способы физкультурной деятельности* | • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;  • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;  • измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. | • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;  • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;  • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| *Физическое совершенствование* | • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);  • выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;  • выполнять организующие строевые команды и приёмы;  • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);  • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);  • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;  • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;  • играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;  • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;  выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России). |

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

**называть, описывать и раскрывать:**

* Роль и значение занятии физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
* Значение правильного режима дня; правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
* Связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно – двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
* Значение физической нагрузки и способы её регулирования
* Причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениям, профилактику травматизма.

**Уметь:**

* Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения.
* Выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
* Составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой
* Варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток,
* Выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики.
* Выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах.
* Участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр.
* Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам.
* Организовывать и соблюдать правильный режим дня
* Подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями.
* Измерять собственную массу и длину тела.
* Оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

**Требования к уровню подготовки обучающихся 1 класса**

***Учащиеся должны знать:***

* о способах и особенностях движений и передвижений человека;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиен, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержании достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

***Уметь:***

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками метаниями;
* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Содержание курса**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и воен-ной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физическом культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений. Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы,спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

**Уровень физической подготовленности 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 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 коленей | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом коленей | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, сек | 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 | | | | | |

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **Для мальчиков** | | | **Для девочек** | | |
| 1 | Скорость | Бег 30 м,с | 7  8  9  10 | 7,5 и бол  7,1-  6,8-  6,6- | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6 | 5,6 и мен  5,4-  5,1-  5,1- | 7,6 и бол  7,3-  7,0-  6.6- | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5.6 | 5,8 и мен  5,6-  5,3-  5,2- |
| 2 | Координация | Челночный бег  3 по 10 м,с | 7  8  9  10 | 11,2-  10,4-  10,2  9,9 | 10,8-10,3  10,0-9,5  9.9-9,3  9,5-9,0 | 9.9 и мен  9.1-  8.8-  8,6 | 11.7  11,2-  10.8-  10.4 | 11,3-10,6  10,7-10.1  10,3-9,7  10.0-9,5 | 10,2  9,7-  9,3  9,1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места ,см | 7  8  9  10 | 100 и мен  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и бол  165-  175-  185- | 85 и мен  90-  110-  120- | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и бол  155-  160-  170- |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег.м | 7  8  9  10 | 700  750-  800  850 | 750-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100  1150  1200  1250 | 500  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900  950  1000  1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя,см | 7  8  9  10 | 1  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | 9  7.5  7,5  8,5 | 2  2  2  3 | 6-9  5-8  6-9  7-10 | 12,5  11,5  13,0  14,0 |
| 6 | Сила | Подтягивание на высокой перекладине из виса,кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа ,кол-во раз (девочки) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4  4  5  5 | 2  3  3  4 | 4-8  6-10  7-11  8-13 | 12  14  16  18 |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – В.:Учитель,2012 |
|  | Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013. |
|  | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998. |
|  | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории  и методики физического воспитания 2001г. |
|  | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. |
|  | Технические средства обучения.  Компьютер.  Мультимедиа |