**Аннотация рабочей программы «Физическая культура»**

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 1 класс составлена на основе требований Федерального государственного стандарта начального общего образования второго поколения.примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторскойпрограммы учебного курсафизическая культура для обучающихся 1 класса общеобразовательных школ автора Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В.2012 г

Настоящая программа разработана на основе:

\* Федерального закона от 29.12.2012 г "Об образовании в Российской Федерации"

\* "Федерального государственного образования - стандарта общего образования" 2009 г

\* Базисного учебного плана

\* "Примерной программы начального общего образования"

\* Авторской программы предметных курсов УМК "Начальная школа XXI века" под редакцией Петровой Т.В., Копылова Ю.А., Полянской Н.В

**Цель**: физической культуры в начальной школе -

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

**Задачи обучения:** - развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- воспитание морально-волевых качеств;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

– 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, 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.

Программа рассчитана на 99часов.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и фармирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы начального общего образования.Рабочая программа включает все темы,предусмотренные для изучения федеральным государственным образовательным стандартам начального общего образования по физической культуре и авторской программой учебного курса.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно 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

**Место учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане МАОУ Карасульская СОШ на 2014 – 2015 учебный год на изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю, 33 учебные недели – 99 часов в год.

**Описание ценностных ориентиров**

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Согласно методическим рекомендациям о введении третьего часа направить третий час физической культуры на формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; гимнастики с элементами акробатики;  на общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения ритмической гимнастики, эстафеты, спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам.

**В I классе** согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания: разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты**

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к 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 на основе представлений о нравственных нормах.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

 Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций.

**Метапредметные результаты**

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

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.

Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, 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 Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты**

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия,

3. 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), подвижные игры.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела (темы)** | **Часы** | **Виды деятельности учащихся** |
| **1** | Физическая культура | **4 часа** | **Определять** и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и  спортивными играми.  **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма |
| **2** | Из истории физической культуры | **2 часа** | **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.  **Понимать** и **раскрывать**  связь физической культуры с  трудовой и военной деятельностью человека |
| **3** | Физические упражнения | **4 часа** | **Различать** упражнения по  воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели  физического развития.  **Характеризовать** показатели  физической подготовки.  **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |
| **4** | Организация здоровогообраза жизни  Самостоятельные занятия | **4 часа** | **Составлять** индивидуальный  режим дня.  **Отбирать** и **составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  **Оценивать** свое состояние  (ощущения) после закаливающих процедур.  **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Моделировать** комплексы  упражнений с учетом их цели:  на развитие силы, быстроты, выносливости |
| **5** | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | **3 часа** | **Измерять** индивидуальные  показатели длины и массы тела,  сравнивать их со стандартными  значениями.  **Измерять** показатели развития физических качеств.  **Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений |
| **6** | Самостоятельные игры и развлечения | **16 часов** | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| **7** | Физкультурно-оздоровительная деятельность | **12 часов** | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.  **Осваивать** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| **8** | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | **5 часов** | Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей развития физических качеств.  Измерение частоты сердечных  сокращений |
| **9** | Гимнастика с основами акробатики | **8 часов** | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль\_  но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Осваивать** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| **10** | Легкая атлетика | **11 часов** | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваивать** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков большого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при в **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  **Описывать** технику метания  малого мяча.  **Осваивать** технику метания  малого мяча. В выполнении бросков большого набивного мяча. |
| **11** | Технические действия на лыжах | **12 часов** | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.  **Применять** правила подбора  одежды для занятий лыжной  подготовкой.  **Объяснять** технику выполнения  поворотов, спусков и подъемов. |
| **12** | Подвижные и спортивные игры | **18 часов** | **Осваивать** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия  проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
|  | Итого: | **99 часов** |  |

**Материально – техническое обеспечение учебного курса «Физическая культура»**

**Методические пособия**

Рабочие программы по физической культуре 1-4 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. ПолянскаяМ.: Вентана - Граф, 2010 г.

**Печатные пособия**

Таблицы по физическому воспитанию

**Спортивный инвентарь**

Маты.

Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольный мяч, мячи для метания.

Обручи, скакалки.

Оборудование летней спортивной площадки (беговые дорожки, турник, яма для прыжков в длину с разбега, разметка для прыжков с места, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, дорожка «лабиринт» ит.д.).

**Технические средства обучения.**

Компьютер.

**Экранно – звуковые пособия.**

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по физической культуре