

Пояснительная записка.
Рабочая программа учебного предмета физическая культура
Для 1 класса разработана на основе:

- Фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования;
- Основной образовательной программы МОУ СШ № 33;
- примерной программы основного общего образования по физической культуре и авторской программы по физической культуре, опубликованной в сборнике Программы для образовательных учреждений

Это изначально обеспечивает полное соответствие целей и задач курса, тематики и результатов обучения требованиям федеральных документов.

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положением Закона «Об общем образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитании учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 1 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	77
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	14
1.3	Гимнастика с основами акробатики	27
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Кроссовая подготовка	16
2.	Вариативная часть	18
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	18
	Итого	99

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности в процессе освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана 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, чему способствует обучение подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **формирование** общих представлений о физической культуре, её 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.

Требования Стандарта	Предметные результаты освоения ООП НОО
Освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.	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.

Описание ценностных ориентиров содержания 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 жизнедеятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы – осознание этого основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека – определение его как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, пониманию важности и необходимости соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи – признание её как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Универсальными компетенциями

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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.

Личностными результатами

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

На изучение предмета физическая культура отводится 99 часов в год (3 часа в неделю).

Для реализации программного содержания используются следующие учебники и учебные пособия:

Информационно-методическое обеспечение.

Программы общеобразовательных учреждений

Учебник для учащихся « Физическая культура 1–2 классы»: Т.В.Петрова,Ю.А.Копылов,Н.В.Полянская,С.С.Петров.М.:Вентана – Граф,2014 .

Первоклассник получит возможность научиться:

- называть движения, которые выполняют первобытные люди;
- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- раскрывать понятие «физическая культура» и анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развития человека;
 - выполнять упражнения на укрепление осанки;
 - устанавливать связь между физическими упражнениями и работой сердца, органами чувств;
 - правилам проведения закаливающих процедур;
 - давать ответы на вопросы по рисункам;
- узнает, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей;
- правильно распределять свое время и соблюдать режим дня;
- правильно оценивать свое самочувствие и контролировать , как организм справляется с физическими нагрузками;
- понятиям и терминам в беге, прыжках и метаниях и объяснять их назначения;
- демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге, прыжках;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности;

- закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно-силовые и координационные способности;
 - объяснять названия и назначения гимнастических снарядов, руководствоваться правилами соблюдения безопасности;
 - начать осваивать технику акробатических упражнений: группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях;
 - начать осваивать упражнения в вися стоя и лежа, спиной к гимнастической стенке;
 - начать осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании;
 - начать осваивать технику опорных прыжков;
 - начать осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке;
 - различать строевые команды;
 - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности;
 - выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
- задавать вопросы с целью получения нужной информации.

На изучение предмета физическая культура отводится 99 часов в год (3 часа в неделю).

Для реализации программного содержания используются следующие учебники и учебные пособия:

Информационно-методическое обеспечение. Учебник для учащихся « Физическая культура 1–2 классы»:

Т.В.Петрова,Ю.А.Копылов,Н.В.Полянская,С.С.Петров.М.:Вентана –Граф,2014 .

Сайт издательства - [www. Вентана –Граф.ru](http://www.Вентана–Граф.ru)

В конце года первоклассник должен знать и уметь:

Основы знаний:

- когда и как возникли физическая культура и спорт;
- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- строение тела, упражнения для улучшения осанки, укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стопы ног;
- укреплять здоровье средствами закаливания (приемы закаливания);
- первая помощь при травмах;
- определять назначение утренней зарядки, физкультминуток , их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности;

Легкая атлетика:

- усвоить основные понятия и термины в беге, прыжках и метании;
- освоить навыки ходьбы и бега , продемонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности;
- освоить технику выполнения метательных упражнений;

Гимнастика с основами акробатики:

- объяснять названия и назначения гимнастических снарядов, руководствоваться правилами соблюдения безопасности;
- освоить акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях;
- освоить упражнения в вися стоя и лежа, на гимнастической стенке;

- освоить навыки лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке и перелезание через бревно;
- уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке;
- выполнять строевые упражнения, построение и перестроения;

Подвижные игры и игры с элементами баскетбола:

- выполнять упражнения в бросках , ловле и передаче мяча ;
- ведение мяча на месте;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Демонстрировать

Физическая способность	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростная	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку ,сек	7,5	7,6
Силовая	Прыжок в длину с места ,см	100	85
	Сгибание рук в висе лежа. Кол-во раз.	1	2
Выносливость	6- минутный бег. м	700	500
Координации	Челночный бег 3 x 10сек.	11,2	11,7