

**Физическая культура**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа **по физической культуре** составлена на основе Федерального закона об Образовании от 29.12.2012г. № 273, требований Федерального государственного стандарта начального образования от 06.10.2009 г. №373 приказ Министерства Образования РФ (ред.от 18.12.2012) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования», на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, программы формирования универсальных учебных действий, на основе авторской программы «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Т.В. Петровой, Москва: издательский центр Вентана –Граф 2013 г., Учебного плана МАОУ Сладковского района Маслянская СОШ на 2018-2019 учебный год.

**Программа обеспечена следующим учебно-методическим комплектом:**

* Петрова Т.В. Физическая культура: 1 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.: Вентана — Граф, 2013г.

**Цель** школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

 **Генеральная цель** физкультурного образования – ориентация на формирование личности школьников средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира.

Курс учебного предмета «Физической культуры» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**Познавательная цель** предполагаетформирование 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.

**Задачи:**

* 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 усложнения 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 осанки 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.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

 Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие 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;

 **Воспитание:**

* Позитивного эмоционально-ценного отношения к занятиям физической культуры;
* Потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

 **Обучение:**

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

**Общая характеристика учебного предмета**

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

* На развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* На обогащение двигательного опыта физическим упражнениями;
* На освоение знаний о физической культуре;
* На обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

**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 физической деятельности младшего школьника;
* Принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, способностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* Принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно – половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально – технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

**Предмет:** физическая культура

**Класс: 1**

**Всего часов на изучение программы:** 102ч.

**Количество часов в неделю: 3 часа**

Содержание программы составлено с учётом того, что в базисном учебном плане общеобразовательного учреждения РФ на изучение обязательного учебного предмета отводится 2 ч в неделю и 1 ч по интересам учащихся.

Региональная специфика базового компонента 10% от общего количества часов заключается в обновлении содержания образования, направленного на изучение вопросов безопасности жизнедеятельности, формирования принципов ЗОЖ в рамках предмета физкультуры.

Организация учебных занятий в соответствии с учебным планом предусматривает использование разнообразных форм: экскурсий, соревнований. Из расчёта не менее 2 ч в четверть по предметам свыше 68 ч в год.

В авторскую программу внесены изменения.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие, и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно – оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, 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 и 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 выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры;

* овладение способностью применять и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* освоения способов решения проблем творческого и поискового характера;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* формирование умения понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях 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 и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;
* готовность слушать собеседника и вести диалог;
* определение общей цели и путей её достижения;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)4
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития, показателями развития основных двигательных качеств.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

**называть, описывать и раскрывать:**

* роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
* значение правильного режима дня, правильного питания, процедур заливания, 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 упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь:**

* выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
* выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
* составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнения для самостоятельных занятий физической культурой;
* варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
* выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
* участвовать в подвижных играх;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым 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.

**Содержание учебного предмета, курса**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической 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. 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 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. 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 гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения.

**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, перелазание, 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).

**Тематическое планирование курса для 1 класса**

Всего 102 ч.

| **№п\п** | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся**  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)** |
| 1 (1). | Понятие о физической культуре | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры.Значение понятия «физическая культура» | Объяснять значение понятия «физическая культура»;определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека |
| 2 (2). | Зарождение и развитие физической культуры | Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности;описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов |
| 3 (3). | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций | Понимать значение физической подготовки в древних обществах;называть физические качества, необходимые охотнику;понимать важность физического воспитания в детском возрасте;раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| 4 (4). | Внешнее строение тела человека | Части тела человека | Называть части тела человека |
|  | **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** |
| 5 (1). | Правильный режим дня | Планирование режима дня школьника 1 класса.Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки  | Понимать значение понятия «режим дня»;называть элементы режима дня;понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток;соблюдать правильный режим дня |
| 6(2). | Здоровое питание | Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты | Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»;соблюдать режим питания;различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания  |
| 7 (3). | Правила личной гигиены | Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур | Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»;знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур |
|  | **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** |
| 8-9(1-2) | Простейшие навыки контроля самочувствия | Оценка самочувствия по субъективным признакам | Определять внешние признаки собственного недомогания |
|  | **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)** |
| 10(1) | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Вводный инструктаж по ТБ.Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п. | Понимать технику выполнения упражнений;выполнять предложенные комплексы упражнений |
| 11(2) | Физические упражнения для физкультминуток | Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра | Понимать технику выполнения упражнений;выполнять предложенные комплексы упражнений |
| 12(3) | Упражнения для профилактики нарушений зрения | Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении) | С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения;знать и выполнять основные правила чтения |
|  | **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)** |
| 13-16(1-4)17—21(5-9)22-25(10-13)26-30 (14-18)31-35 (19-23) | Лёгкая атлетика (16/23 ч)  | Вводный инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег.Прыжки.Упражнения с резиновым мячом (подбрасывания)Упражнения с резиновым мячом (броски из разных положений и ловля мяча).Игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 36-39(1-4)40-44 (5-9)45-49(10-14)50-54(15-19)55-58(20-23) | Гимнастика с основами акробатики (16/23 ч) | Вводный инструктаж на занятиях гимнастикой.Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев) Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!».Лазание по гимнастической стенке разными способами. Перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)Строевые упражнения и строевые приёмы . Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!». | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 59(1)60-61 (2-3)62-77(4-19) | Лыжная подготовка (12/19 ч) | Вводный инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой.Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий,Способы переноски лыж, стойки на лыжах. Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) | Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;выполнять скользящий ход |
| 78-102 | Подвижные игры (15/22 ч) | Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр.Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры | Играть в подвижные игры;развивать навыки общения со сверстниками |
|  | **Примечание.** В бесснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы. |

**Материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

 **Объекты и средства материально – технического обеспечения:**

Козёл гимнастический, перекладина гимнастическая, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жёсткие (4 м), мячи

 (баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки, маты, акробатическая дорожка, коврики, кегли, обручи пластиковые и металлические, щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная.

**Мебель и оборудование кабинета**:

Модели, настенные таблицы, компьютер, музыкальный центр, аудиозаписи, мультимедийное оборудование, видеоматериалы на

различных носителях (компакт – диски), дидактические карточки, образовательные программы, комплекты учебно – методической

литературы для обучения предмету, периодические издания по предмету и методике обучения.

 **Список литературы для учителя.**

1. Физическая культура: программа: 1-4 классы/Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов. М.: Вентана-Граф, 2013.
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. <http://www.magweb.ru>.
9. <http://www.74m.ru>.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение(теcт) | Возрастлет | Уровень |
| Мальчики | девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 78910 | 7,5 и более7,16,86,6 | 7,3-6,27,0-6,06,7-5,76,5-5,6 | 5,6 и менее5,45,15,0 | 7,6 и более7,37,06,6 | 7,5-6,47,2-6,26,9-6,06,5-5,6 | 5,8, и менее5,65,35,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег3x10 м, с | 78910 | 11,2 и более10,410,29,9 | 10,8-1'0,310,0-9,59,9-9,39,5-9,0 | 9,9 и менее9,18,88,6 | 11,7 и более11,210,810,4 | 11,3-10,610,7-10,110,3-9,710,0-9,5 | 10,2 и менее9,79,39,1 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 78910 | 100 и менее110120130 | 115-135125-145130-150140-160 | 155 и более165175185 | 90 и менее | 110-130125-140135-150140-155 | 150 и более155160170 |
| 100 |
| 110 |
| 120 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 78910 | 700 и менее750800850 | 730-900800-950850-1000 900-1050 | 1100 и более115012001250 | 500 и менее550600650 | 600-800650-850700-900750-950 | 900 и более95010001050 |
| 5 | Гибкость | Наклонвперед изположениясидя, см | 78910 | 1 и менее112 | 3-53-53-54-6 | .9 и более7,57,58,5 | 2 и менее223 | 6-96-96-97-10 | 11,5 и более12,513,014,0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 78910 | 1111 | 2—32—33—43—4 | 4 и выше455 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 78910 |  |  |  | 2 и ниже334 | 4—86—107—118—13 | 12 и выше141618 |