

Пояснительная записка

В соответствии с ФГОС НОО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 68 часов в год в 1 классе.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2015.

В Рабочей 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.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. 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.

**Цель:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-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 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса школы;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате изучения курса физической культуры обучающиеся на ступени начального общего образования **научаться**: разнообразным формам занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, ползанию, ходьбе на лыжах как жизненно важным способам передвижения человека. Правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организации мест занятий, подбору одежды, обуви и инвентаря. Истории развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Узнают о влиянии физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

- умению организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умению активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умению доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса «Физическая культура»*

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

- 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; **Личностные результаты** для обучающихся 1 классов:

У обучающегося будут сформированы:

- чувство российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, ценностям народов России и народов мира.

Обучающийся получит возможность для формирования:

-владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного выполнения;

-владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Метапредметные результаты**:

Обучающийся научится:

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

Обучающийся получит возможность научиться:

- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**Предметные результаты:**

Обучающийся научится:

- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формировать физическую красоту с позиции укрепления и сохранения здоровья;

- понимать культуру движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Обучающийся получит возможность научиться:

- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Кол-во часов | Тема уроков | План | Факт. |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры |  |  |
| 2 | 1 | Построение в колонну по одному Бег 1 мин |  |  |
| 3 | 1 | Бег 30 м Бег 2 мин |  |  |
| 4 | 1 | Прыжки в длину с места. Бег 2 мин |  |  |
| 5 | 1 | Челночный бег 3х10 м Бег 3 мин |  |  |
| 6 | 1 | Бег с высоким подниманием бедра Бег 3 мин |  |  |
| 7 | 1 | Игра «Вызов номеров» Бег 4 мин |  |  |
| 8 | 1 | Бег 1000 м |  |  |
| 9 | 1 | Метание мяча 1 кгсидя из за головы |  |  |
| 10 | 1 | Игра «Точно в мишень» |  |  |
| 11 | 1 | Метание мяча в вертикальную цель с 4-5 м |  |  |
| 12 | 1 | Игра «Запрещенное движение» |  |  |
| 13 | 1 | Ведение мяча на месте. «Гонка мячей» |  |  |
| 14 | 1 | Наклон вперед из положения стоя |  |  |
| 15 | 1 | Игра «Шишки-желуди-орехи» |  |  |
| 16 | 1 | Подтягивание на перекладине |  |  |
| 17 | 1 | Броски и ловля мяча на месте «Мяч соседу» |  |  |
| 18 | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики |  |  |
| 19 | 1 | Лазание и перелезание по наклонной скамейке |  |  |
| 20 | 1 | Положение «упор присев». Игра «Волна» |  |  |
| 21 | 1 | Группировка. Эстафета с лазанием и перелезанием |  |  |
| 22 | 1 | Перекаты вперед и назад в группировке «Неудобный бросок» |  |  |
| 23 | 1 | Перекаты на спину, лежа на животе. Игра «Запрещенное движение» |  |  |
| 24 | 1 | Преодоление пяти препятствий. «Конники-спортсмены» |  |  |
| 25 | 1 | Шестиминутный бег |  |  |
| 26 | 1 | Игра «Веселые задачи» |  |  |
| 27 | 1 | Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с элементами акробатики |  |  |
| 28 | 1 | Висы и упоры. Игра «Космонавты» |  |  |
| 29 | 1 | Наклон вперед сидя на пелу  Игра «Мышеловка» |  |  |
| 30 | 1 | Эстафеты с элементами акробатики |  |  |
| 31 | 1 | Гимнастическая полоса препятствий |  |  |
| 32 | 1 | Эстафеты с элементами акробатики |  |  |
| 33 | 1 | Круговая эстафета |  |  |
| 34 | 1 | Эстафета |  |  |
| 35 | 1 | Игра «Куда укатишься за два хода» |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 36 | 1 | Эстафета |  |  |
| 37 | 1 | . Игра «Смелее с горки». |  |  |
| 38 | 1 | . Игра «Смелее с горки» |  |  |
| 39 | 1 | . Игра «Кто быстрее взойдет на горку» . |  |  |
| 40 | 1 | Подвижная игра «Прокатись через ворота» |  |  |
| 41 | 1 | Игра «Кто самый быстрый» |  |  |
| 42 | 1 | Игра «Спуск с поворотом» |  |  |
| 43 | 1 | Игра «Гонки с выбыванием» |  |  |
| 44 | 1 | Игры на горке. |  |  |
| 45 | 1 | Игры на горке |  |  |
| 46 | 1 | Игра «Подними предмет» До 1000 м |  |  |
| 47 | 1 | Прохождение дистанции 1 км на время |  |  |
| 48 | 1 | эстафета |  |  |
| 49 | 1 | эстафета |  |  |
| 50 | 1 | Преодоление полосы препятствий. |  |  |
| 51 | 1 | Эстафета |  |  |
| 52 | 1 | Техника безопасности при занятиях подвижными играми, легкой атлетикой. |  |  |
| 53 | 1 | Ловля и передача мяча. Игра «Мяч капитану» |  |  |
| 54 | 1 | Игра «Борьба за мяч» |  |  |
| 55 | 1 | Ведение мяча, эстафета баскетболиста |  |  |
| 56 | 1 | Игра «Не давай мяч водящему» |  |  |
| 57 | 1 | Прыжок в высоту с прямого разбега «Салки» |  |  |
| 58 | 1 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета |  |  |
| 59 | 1 | Метание в цель на расстоянии 6 м Игра «Точно в мишень |  |  |
| 60 | 1 | Метание мяча 150 г на дальность «Мяч соседу» |  |  |
| 61 | 1 | Челночный бег 3х10 Эстафета |  |  |
| 62 | 1 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Прыгуны и пятнашки» |  |  |
| 63 | 1 | Многоскоки «Удочка» |  |  |
| 64 | 1 | Игра «Прыгуны и пятнашки» |  |  |
| 64 | 1 | Прыжки в длину с разбега |  |  |
| 66 | 1 | Игра «Удочка прыжковая» |  |  |
| 67 | 1 | Бег 30 м. Эстафета |  |  |
| 68 | 1 | Бег 1000 м |  |  |