**Ф И З И Ч Е С К А Я К У Л Ь Т У Р А**

***Пояснительная записка***

*Учебная программа «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составлена на основе программы, подготовленной в соответствии с федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта общего образования, автора А.П. Матвеев.*

*На изучение учебного материала по предмету «Физическая культура» в планировании отводится* ***66*** *часов (2 ч в неделю), что полностью соответствует количеству часов по БУП ОУ 2004 г. и программе.*

*Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической куль­туры и Минимальными требованиями к уровню подготовки уча­щихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:*

*— на реализацию принципа вариативности, обосновываю­щего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-техни­ческой оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учрежде­ния (городские, малокомплектные и сельские школы);*

*— на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечива­ющего развитие познавательной и предметной активности уча­щихся;*

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

*— на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, все­стороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изу­чаемых явлений и процессов;*

*— на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школь­никами освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.*

*Программа состоит из трех разделов: «****Знания о физической культуре****» (информационный компонент); «****Способы физкуль­турной деятельности****» (операциональный компонент) и «****Физи­ческое совершенствование****» (мотивационный компонент).*

*Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагоги­ческие основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).*

*Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью уча­щихся.*

*Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориен­тировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Дан­ный раздел включает в себя освоение жизненно важных навы­ков и умений, подвижных игр и двигательных действий из про­граммных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.*

*Сохраняя определенную традиционность в изложении прак­тического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения рас­пределяются по соответствующим темам программы: «Гимнас­тика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта. В отличие от прежних программ по физическому воспитанию, в настоящей программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с ба­зовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на раз­витие основных физических качеств. Эти упражнения объедине­ны в самостоятельную тему, которая завершает изложение учебного материала каждого класса. Такая структура раздела «Фи­зическое совершенствование» позволяет учителю отбирать фи­зические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать пре­емственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоен­ности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.*

*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, развития гибко­сти, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятель­ной организации и проведения.*

*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.*

*Программный материал, касающийся способов двигатель­ной деятельности, предусматривает обучение школьников эле­ментарным умениям самостоятельного контроля за своим физи­ческим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотно­сятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.*

***Требования к уровню подготовки учащихся***

***по курсу «Физическая культура» к концу первого года обучения***

***Учащиеся должны иметь представление:***

* *о связи занятий физическими упражнениями с укрепле­нием здоровья и повышением физической подготовленности;*
* *о способах изменения направления и скорости движения;*
* *о режиме дня и личной гигиене;*
* *о правилах составления комплексов утренней зарядки;*

***Уметь:***

* *выполнять комплексы упражнений, направленные на фор­мирование правильной осанки;*
* *выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физ­культминуток;*
* *играть в подвижные игры;*
* *выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разны­ми способами;*
* *выполнять строевые упражнения.*

***демонстрировать уровень физической подготовленности:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, 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 вперёд, не сгибая ног в коленях | Коснуться  лбом колен | Коснуться  ладонями  пола | Коснуться  пальцами  пола | Коснуться  лбом колен | Коснуться  ладонями  пола | Коснуться  пальцами  пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 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 1000м | Без учёта времени | | | | | |

***Содержание программы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| раздел | Название разделов | Кол-во  часов |
| 1 | Знания о физической культуре. | **3** |
| 2 | Способы физкультурной деятельности. | **3** |
| 3 | Физическое совершенствование:  3.1 Гимнастика с основами акробатики. | **60**  16 |
| 3.2 Лёгкая атлетика. | 14 |
| 3.3 Лыжные гонки. | 12 |
| 3.4 Подвижные игры. | 18 |
|  | **Всего:** | **66** |

***Распределение уроков по разделам***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| раздел | Название разделов | № уроков | итого |
| 1 | Знания о физической культуре. | 1,18,43 | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности. | 2,3,50 | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование:  3.1 Гимнастика с основами акробатики. | 51-66 | 16 |
| 3.2 Лёгкая атлетика. | 19-30, 44-45 | 14 |
| 3.3 Лыжные гонки. | 31-42 | 12 |
| 3.4 Подвижные игры. | 4-17, 46-49 | 18 |
|  |  | **Всего:** | **66** |

***Календарно-тематическое планирование***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Наименование тем | Кол-во  часов | Формы контроля | Дата проведения занятия |
| 1 | Физическая культура как система занятий спортом. Игры на воздухе. | 1 |  | 02.09 |
| 2 | Оздоровительные занятия в режиме дня. Подвижные игры: организация, выбор одежды и инвентаря. Вводный инструктаж по ТБ. | 1 |  | 07.09 |
| 3 | Игра на внимание «Запрещенное движение». | 1 |  | 09.09 |
| 4 | Игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 |  | 14.09 |
| 5 | Игра на внимание «Цапля-лягушка». | 1 |  | 16.09 |
| 6 | Игра на внимание «Дедушка и детки». | 1 |  | 21.09 |
| 7 | Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплекс утренней гимнастики. | 1 |  | 23.09 |
| 8 | Игра с элементами ОРУ «Совушка». | 1 |  | 28.09 |
| 9 | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз…» | 1 |  | 30.09 |
| 10 | Игра с перебежками «За флажками». | 1 |  | 05.10 |
| 11 | Игра с перебежками «Третий лишний». | 1 |  | 07.10 |
| 12 | Игра с перебежками «Шишки, желуди, орехи». | 1 |  | 12.10 |
| 13 | Игра с прыжками «Поймай лягушку». | 1 |  | 14.10 |
| 14 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |  | 19.10 |
| 15 | Игра с мячом «Охотники и утки». | 1 |  | 21.10 |
| 16 | Игра с мячом «Перестрелка». | 1 |  | 26.10 |
| 17 | Игра с мячом «Достань мяч». | 1 |  | 28.10 |
| 18 | Способы передвижения человеком. Ходьба, бег, лазанье и ползание. | 1 |  | 09.11 |
| 19 | Бег с высоким подниманием бедра. | 1 |  | 11.11 |
| 20 | Прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами влево и вправо). | 1 |  | 16.11 |
| 21 | Бег прыжками. Игра «Не оступись». | 1 |  | 18.11 |
| 22 | Прыжки с продвижением вперед и назад, | 1 |  | 23.11 |
| 23 | Бег с ускорением. Игра « Кто быстрее». | 1 |  | 25.11 |
| 24 | Прыжки в длину с места. Игра «Горелки». | 1 |  | 30.11 |
| 25 | Бег с изменением направления. Игра «Пятнашки». | 1 |  | 02.12 |
| 26 | Прыжки в высоту с места. Игра «Рыбки». | 1 |  | 07.12 |
| 27 | Бег из разных исходных положений и с разным положением рук. | 1 |  | 09.12 |
| 28 | Запрыгивание на гору и спрыгивание с неё. Игра «Салки на болоте». | 1 |  | 14.12 |
| 29 | Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. | 1 |  | 16.12 |
| 30 | Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. | 1 |  | 21.12 |
| 31 | Инструктаж по ТБ лыжной подготовки. Игра «День и ночь». | 1 |  | 23.12 |
| 32 | Переноска лыж на плече, передвижение в колонне с лыжами. | 1 |  | 28.12 |
| 33 | Ступающий шаг по твердой ровной поверхности. | 1 |  | 18.01 |
| 34 | Ступающий шаг по твердой ровной поверхности. | 1 |  | 20.01 |
| 35 | Скользящий шаг без палок. Игра «Охотники и олени». | 1 |  | 25.01 |
| 36 | Скользящий шаг с палками. | 1 |  | 27.01 |
| 37 | Повороты переступанием на месте. Игра «Встречная эстафета». | 1 |  | 01.02 |
| 38 | Повороты переступанием на месте. Игра «День и ночь». | 1 |  | 03.02 |
| 39 | Подъем в гору скользящим шагом и торможение падением. | 1 |  | 15.02 |
| 40 | Подъем в гору скользящим шагом и торможение падением. | 1 |  | 17.02 |
| 41 | Подъем в гору ступающим шагом и спуск в позе устойчивости. | 1 |  | 22.02 |
| 42 | Подъем в гору ступающим шагом и спуск в позе устойчивости. | 1 |  | 24.02 |
| 43 | Режим дня и личная гигиена школьника. | 1 |  | 01.03 |
| 44 | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте. | 1 |  | 03.03 |
| 45 | Метание мяча в вертикальную цель, в стену. | 1 |  | 10.03 |
| 46 | Подвижные игры на внимание. | 1 |  | 15.03 |
| 47 | Подвижные игры с элементами ОРУ. | 1 |  | 17.03 |
| 48 | Подвижные игры с перебежками. | 1 |  | 22.03 |
| 49 | Подвижные игры с мячом. Игра «Попади в ворота». | 1 |  | 24.03 |
| 50 | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Инструктаж по ТБ при занятиях акробатикой. | 1 |  | 05.04 |
| 51 | Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади. Игра «Тройка». | 1 |  | 07.04 |
| 52 | Седы (на пятках, с наклоном, углом). Игра «Бой петухов». | 1 |  | 12.04 |
| 53 | Группировка из положения лежа (на животе и спине). | 1 |  | 14.04 |
| 54 | Раскачивание в плотной группировке (с помощью). | 1 |  | 19.04 |
| 55 | Перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью). | 1 |  | 21.04 |
| 56 | Перекаты из упора присев назад и боком. Игра «Салки-догонялки». | 1 |  | 26.04 |
| 57 | Лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз, горизонтально). | 1 |  | 28.04 |
| 58 | Ползание и переползание по-пластунски. | 1 |  | 03.05 |
| 59 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазания. | 1 |  | 05.05 |
| 60 | Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |  | 10.05 |
| 61 | Перелазание через гимнастического коня. Игра «Раки». | 1 |  | 12.05 |
| 62 | Упражнения на низкой перекладине. | 1 |  | 17.05 |
| 63 | Ходьба по рейке скамейки. Танцевальные шаги с прискоком. | 1 |  | 19.05 |
| 64 | Танцевальные шаги: приставные шаги; шаги галопа. | 1 |  | 24.05 |
| 65 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания. | 1 |  | 26.05 |
| 66 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания. | 1 |  | 31.05 |
|  | Всего по курсу: | **66** |  |  |

***Список литературы***

***для учителя:***

1. «Физическая культура», Программы общеобразовательных учреждений, Начальная школа, 1-4классы, автор Матвеев А.П., М., Просвещение, 2009.

2. Матвеев А.П., Физическая культура. 1 класс. Учебник. — М.:Просвещение, 2009.

***для обучающихся:***

1. Матвеев А.П., Физическая культура. 1 класс. Учебник. — М.:Просвещение, 2009.