«Согласовано» «Согласовано» «Согласовано»

руководитель МО заместитель по УВР Руководитель

\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № от Приказ № от

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2011г. «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2011 г.

**Программа**

учебного предмета « Физическая культура и спорт»

г. Казани

для учащихся 1- 4х классов

Черепановой В.В., учителя физической культуры

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

протокол № от

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2011 г.

2011-2012 учебный год.

**Пояснительная записка**

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре и спорту предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая рабочая программа для учащихся начальной школы реализует следующие **задачи:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений;
* развитие основных физических качеств;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья (представления о личной гигиене, режиме дня);
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гигиенической гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
* воспитание у учащихся положительных качеств личности, дисциплины;
* соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничество;
* содействие развитию сознания, мышления, творческих способностей и самостоятельности.

**Цель** данного продукта – содействие укреплению здоровья.

За основу рабочей программы взята примерная комплексная программа по физическому воспитанию учащихся начальных классов

(I-IV классов), подготовленная в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения» реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию. Авторы: доктор педагогических наук, профессор Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, заведующий лабораторией содержания образования по физической культуре и основам безопасности жизнедеятельности Института содержания и методов обучения РАО А.П.Матвеев и М.В.Малыхина, 2007 год. (М.,«Просвещение».), одобрена Министерством образования и науки РФ и разрешена к широкому применению в образовательных учреждений РФ и данный продукт соответствует Государственному стандарту второго поколения и соответствует учебно-методическому и материально-технического оснащению нашей школы.

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в I-IV классах выделяется по 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 4 года обучения 405 часов.

При организации целостного образовательного процесса особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика, искусство.

**Структура и содержание:**

Программа состоит из трех разделов:

* «Знания о физической культуре» (информационный компонент);
* «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент);
* «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Рабочая программа из двух частей – базовой (инвариативной) и вариативной (дифференцированной).

**I. Базовая часть (инвариативная часть)**

1.Информационный компонент (познавательная деятельность) - «Знания о физической культуре и спорте» включает в себя:

* *«История физической культуры».*
* *«Базовые понятия физической культуры».*
* *«Физическая культура человека».*

2.Операционный компонент (рефлексивная деятельность):

* *«Подготовка к занятиям физическими упражнениями».*
* *«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»*
* *«Оценка эффективности занятий физической культурой»*

3.Мотивационный компонент – «Физическое совершенствование»:

* *«Физкультурно – оздоровительная деятельность».*
* «*Спортивно – оздоровительная с соревновательной направленностью деятельность».*

Содержание первого компонента - 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 на основе игровой деятельности учащихся с использованием 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 рабочей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам:

* «Гимнастика с основами акробатики».
* «Легкая атлетика».
* «Подвижные и спортивные игры».
* «Лыжные гонки».
* «Коньки».
* «Фитнес».

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.

Во **II классе** акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх, фитнесе. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных' навыков и умений.

**В III классе** увеличивается объём физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжных гонок, футбола, волейбола и баскетбола, фитнеса), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

**В IV классе,** на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется, прежде всего, в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности.

Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» - это освоение целостных (соревновательных) комбинаций. По разделам «Футбол» и «Баскетбол» - игра по упрощенным правилам. В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

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. По мере усвоения знаний во II и **III** классах вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий).

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

**II. Вариативная часть:**

1. Региональный компонент *-* развитие физической культуры в РТ (исторические особенности):

* *основные элементы техники и правила соревнований по национальным видам спорта (борьба «Куреш» (мальчики)*
* *армреслинг*
* *татарские народные игры (направленностью на развитие физических качеств*), *эстафеты*

2.Компонент образовательного учреждения:

* *подвижная игра: «Веселая скакалочка».*
* *конькобежный спорт (скольжение, повороты, торможения, элементы игры хоккей, и фигурного катания).*
* *фитнес.*

**Примерное распределение учебного времени на виды программного материала при трёх разовых занятиях в неделю:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1** | **Базовая часть (**инвариативная часть**–**федеральный компонент**)** | **80** | **84** | **84** | **84** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | **4** | **4** | **4** | **4** |
| + в процессе уроков | | | |
| 1.2 | Спортивные игры: | **18** | **18** | **18** | **18** |
| 1.2.1 | *Баскетбол* | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 1.2.2 | *Футбол* | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики и единоборств | **12** | **14** | **14** | **14** |
| 1.4 | Легкая атлетика | **18** | **18** | **18** | **18** |
| 1.5 | Лыжная подготовка | **10** | **12** | **12** | **12** |
| 1.6. | Подвижные и спортивные игры | **18** | **18** | **18** | **18** |
| **2** | **Вариативная часть (**дифференцированный компонент**):** | **19** | **21** | **21** | **21** |
| 2.1 | Регионально-национальный компонент: | **10** | **11** | **11** | **11** |
| 2.1.1 | *Элементы борьбы на поясах «Куреш», самбо* | в процессе уроков по теме: «гимнастика». | | | |
| 2.1.2 | *Подвижные, национальные игры народов РТ, эстафеты* | в процессе уроков: «легкая атлетика», «гимнастика». | | | |
| 2.1.3 | *Фитнес (на основе танцев, аэробики, пилатес, каланетики, шейпинга, атлетической гимнастики)* | 10 | 11 | 11 | 11 |
| 2.2 | Школьный компонент (может использоваться как резервное время учителя): | **9** | **10** | **10** | **10** |
| 2.2.1 | *Конькобежный спорт* | 9 | 10 | 10 | 10 |
| **ВСЕГО:** | | **99** | **105** | **105** | **105** |

**Требования к уровню подготовки учащихся оканчивающих начальную школу:**

в результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

***1. «Знать (понимать)», «Уметь» и «Использовать»***.

*«Знать (понимать)» и иметь представление*

* роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультурных пауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* правила поведения на занятиях физической культуры, о причинах травматизма на занятиях физической культурой и   
  правилах его предупреждения.

***«****Уметь» и «Использовать»:*

* передвигаться различными способами в различных условиях;
* выполнять простейшие комплексы утренней зарядки, дыхательной гимнастики, для профилактики нарушения зрения и формирования правильной осанки;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
* выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
* самостоятельно организовывать активный отдых и досуг.

***2***. ***Требования к уровню физической подготовки***.

*По окончании начальной школы выпускник должен демонстрировать* уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице, что соответствует обязательному минимуму содержания образования:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м. с низкого старта (сек.) | **6,5** | **7,0** |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см.) | **130** | **125** |
| Сгибание рук в висе лежа (раз) | **5** | **4** |
| Передвижение на лыжах 1 км. (мин.) | без учета времени | |
| Бег 1000 м. (мин., сек.) | без учета времени | |
| Координация | Челночный бег 3х10 м. (сек.) | **11,0** | **11,5** |

**IV.Учебная литература.**

При организации изучения курса предмета «физическая культура» использование действующих учебников и учебно-методических комплектов представляет определенную трудность. Поскольку приобретение учебников и учебно - методических комплектов, разработанных в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре, рекомендуемых и допущенных Министерством образования и науки РФ затруднено (в широкой продаже сетей книжных магазинов их присутствие минимально – единично). Нет их и в библиотечном фонде школы.

***Поскольку, учебников и учебно – методических комплектов, разработанных и в соответствии с государственным стандартом общего образования по физической культуре нет. Рекомендую использование любого учебника или пособия по физической культуре, включенного в Федеральные перечни учебников, учебно-методических и методических изданий, рекомендуемых Минобразования и науки РФ, РТ к использованию в образовательных учреждениях на 2011- 2012 учебный год.***