**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету разработана на основе ФГОС НОО, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования и науки РФ: НОО, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МОН РФ в соответствии с требованиями ФГОС.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность 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.

Программа ориентирована на детей с **основной физкультурной группой**. Дети с **подготовительной** физкультурной группой освобождаются от сдачи всех нормативов и имеют ограничение в беге.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, (баскетбол, волейбол) входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (пришкольные спортивные площадки), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* 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 поэтапного 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 занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный 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.

**Место предмета в базисном учебном плане:**

Программа рассчитана на 3 часа в неделю. Всего: 99 часов (33 учебные недели).

**Формы организации учебного процесса**: урок, урок-игра.

**УМК:**

1. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012.
2. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2010.

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, физическую работоспособность. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

**В результате изучения темы *учащиеся научатся:***

   ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

   характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

   раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

  ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

   организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

        характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

В результате изучения темы **учащиеся научатся:**

        отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

        организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

        измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Учащиеся получат возможность научиться***:

        целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

        выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика**»

Строевые упражнения: повороты «Направо!», «Налево!», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два.

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках с согнутыми ногами, стойка на лопатках с согнутыми ногами, перекатом вперед в упор присев.

Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, упор стоя, подтягивание из виса лёжа, поднимание туловища.

**Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика**»

Изучение основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей:

* строевые упражнения;
* беговые и прыжковые упражнения;
* равномерный медленный бег;
* бег с изменением длины и частоты шагов;
* бег 30 метров с высокого старта;
* прыжок в длину с места;
* прыжок в шаге с разбега с приземлением на две ноги;
* прыжок в длину с разбега, многоскоки;
* 8 прыжков;
* метание мяча в цель;
* метание мяча на дальность.

Освоения умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

* броски и ловля мяча над собой;
* ведение мяча стоя на месте правой, левой рукой и поочерёдно;
* ведение мяча правой, левой рукой в полуприседе и в полном приседе;
* броски мяча двумя руками снизу в кольцо.

Освоения умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

* броски и ловля мяча в парах;
* броски и ловля мяча по круг,
* броски и ловля мяча отскоком от стены,
* броски и ловля мяча над собой.

**Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»**

***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:***

* «У медведя во бору»;
* «Раки»;
* «Тройка»;
* «Бой петухов»;
* «Совушка»;
* «Салки-догонялки»;
* «Альпинисты»;
* «Змейка»;
* «Не урони мешочек»;
* «Петрушка на скамейке»;
* «Пройди бесшумно»;
* «Через холодный ручей»;
* игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест», «Запрещенные движения».

***На материале раздела «Легкая атлетика»:***

* «Не оступись»;
* «Пятнашки»;
* «Волк во рву»;
* «Кто быстрее»;
* «Горелки»; «Рыбки»;
* «Салки на болоте»;
* «Пингвины с мячом»;
* «Быстро по местам»;
* «К своим флажкам»;
* «Точно в мишень»;
* «Третий лишний».

***На материале раздела «Спортивные игры»***

*Баскетбол:* подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Волейбол:* подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**В результате учащиеся научатся**:

  выполнять организующие строевые команды и приемы;

   выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

        выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

  выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

  выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Учащиеся получат возможность научиться***:

        сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

        выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

        выполнять передвижения на лыжах

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты следующие результаты.

**Личностные результаты**

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
3. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
4. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
5. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
6. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
7. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
8. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
3. Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
4. 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.
5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
6. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
2. Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
5. Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
6. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**ПРОГРАММА 1 класс (99 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1. | Базовая часть | 77 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 20 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 20 |
| 2 | Вариативная часть | 22 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 22 |
|  | Итого | 99 |

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество 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 вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30м с высокого старта, сек | 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 1000 м | без учета времени | | | | | |

**Учебно-методическое обеспечение:**

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жёсткая.
3. Комплект навесного оборудования.
4. Мячи: набивной, малый теннисный, малый мягкий, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч пластиковый детский.
9. Планка для прыжков в высоту.
10. Стойка для прыжков в высоту.
11. Флажки: размёточные с опорой, стартовые.
12. Лента финишная.
13. Рулетка измерительная.
14. Лыжи детские.
15. Щит баскетбольный тренировочный.
16. Сетка для переноса и хранения мячей.
17. Сетка волейбольная.
18. Стол, сетка и ракетки для игры в настольный теннис.
19. Аптечка.
20. Аудиозаписи. Аудиомагнитофон.