**Физическая культура**

**1 класс. УМК «Перспектива»**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 1класс создана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

* Федерального государственного стандарта начального общего образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373
* Примерной образовательной программы начального общего образования
* «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы» Автор А.П. Матвеев 2008 г.
* Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) МОиН РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2011-2012 учебный год: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010 г. «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих аккредитацию на 2011-2012 учебный год»
* Учебного плана общеобразовательного процесса на 2011-2012 учебный год
* Положения о рабочей программе школы.
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 октября 2010 г. № ИК-1494/19

 Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

**Цели обучения:**

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

* - укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* - развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
* - формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* - воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Перечисленные цели реализуются в конкретных **задачах обучения:**

* - укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
* - развитие координационных способностей;
* - формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
* - приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
* - воспитание морально-волевых качеств;
* - воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
* - обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
* – 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.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни

**Место учебного предмета в учебном плане**

Логика изложения и содержание программы полностью соответствуют тре­бованиям федерального государственного стандарта начального образова­ния. Примерная программа по предмету рассчитана на 99 часов. Базисный учебный план и региональный учебный план рассчитан на 99 часов. В 1 классе на обучение «Физическая культура» отводится 33 недели (99 часов, 3 часа в неделю). Расхождений по программе нет.

**Распределение учебного материала**

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Согласно методическим рекомендациям о введении третьего часа направить третий час физической культуры на формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; гимнастики с элементами акробатики; на общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения ритмической гимнастики, эстафеты, спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела программы | Количество часов |
| 1 | Теория физической культуры | 6 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 49 |
| 3 | Легкая атлетика | 14 |
| 4 | Лыжная подготовка | 12 |
| 5 | Подвижные игры | 18 |
| Всего | 99 |

**Распределение материала по четвертям**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела программы | Всего | Учебные четверти |
| I | II | III | IV |
| Теория физической культуры | 6 | 5 | 1 | 0 | 0 |
| Гимнастика | 49 | 14 | 13 | 10 | 12 |
| Легкая атлетика | 14 | 6 | 2 | 0 | 6 |
| Лыжная подготовка | 12 | 0 | 0 | 12 | 0 |
| Подвижные игры | 18 | 2 | 5 | 5 | 6 |
| Всего | 99 | 27 | 21 | 27 | 24 |
|  |  |  |  |  |  |

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

**Содержание раздела «Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности**» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

**Раздела «Физическое совершенствование»** (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность) ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры»,«Лыжные подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты**

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к 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 на основе представлений о нравственных нормах.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

 Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций.

**Метапредметные результаты**

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, 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 Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты**

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), 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 организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия,

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), подвижные игры.

 **Результаты освоения предмета**

**К концу учебного года по разделу «Знания о физической культуре» («Теория физической культуры (ТФК)») ученик научится:**

* характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории) положительное влия­ние занятий физической культуры на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим­ дня», «личная гигиена»;
* соблюдать правила поведения в зале и на улице во время занятий физическими упражнениями.

***Ученик получит возможность научиться:***

* характеризовать роль и значение режима дня, личной гигиены в сохранении и укреплении здоровья;
* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

**По разделу «Физическое совершенствование» («Гимнастика с элементами акробатики») ученик научится:**

* выполнять акробатические упражнения (упоры присев, ле­жа, лежа сзади; сед, сед ноги врозь, полуприсед; группировку, перекаты из седа и из упора присев вперед-назад и вправо-влево в группировке, боком; лазанье по гимнастической стенке вверх- вниз, перелезание вправо-влево; лазанье лицом и спиной к гим­настической стенке; кувырок вперед; стойку на лопатках и «мост»; прыжки через гимнастическую скакалку);
* выполнять организующие строевые команды и приемы: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку рассчитайсь!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Направо!», «Налево!», «Кру­гом!», «Налево в обход шагом марш!»; рассчитываться на пер- вый-второй; размыкаться в шеренге; ходить «змейкой»; строиться в одну шеренгу и колонну; перестраиваться в две шеренги.

***Ученик получит возможность научиться:***

 - выполнять эстетически красиво акробатические упражнения,

 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

**По разделу** «Физическое совершенствование» **(«Легкая атлетика») ученик научится:**

выполнять легкоатлетические упражнения (бег с высоки подниманием бедра, с захлестом голени, спиной вперед, при­ставным правым и левым боком; прыжки в длину с места, с по­воротами, на одной и на двух ногах, спиной вперед; броски на дальность набивного мяча (вес не должен превышать 1 кг), из-за головы двумя руками и одной рукой (правой и левой) мешочка или теннисного мячика; метание малого мяча в верти­кальную цель; различать бег и ходьбу (у бега всегда есть фаз полета).

***Ученик получит возможность научиться:***

* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять броски и ловлю мяча в паре; ведение мяча на месте и в движении; броски мяча в кольцо способом «снизу» и «сверху»;
* играть в спортивную игру футбол по упрощенным правилам.

**По разделу** «Физическое совершенствование» **(«Лыжная подготовка») ученик научится:**

* соблюдать правила безопасности при переноске лыж, пере движении на лыжах;
* выполнять команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!».

***Ученик получит возможность научиться:***

* выполнять передвижения на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками и без; поворот переступанием лыж: вокруг пяток; спуск со склона в полуприседе; торможение паде­нием и палками.

**По разделу** «Способы физкультурной деятельности» **(«Под­вижные игры») ученик научится:**

организовывать и проводить подвижные игры: русские на­родные игры («Горелки»), «Волк во рву», «Воробьи - вороны», Гуси-лебеди», «Два Мороза», «День и ночь», «Жмурки», «Колдунчики», «Ловишка», «Ловля обезьян», «Охотник и зайцы». • Попрыгунчики воробушки», «Удочка», «Юла»;

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утрен­ней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

**Ученик получит возможность научиться:**

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.