

Аннотация

Программа по физической культуре предназначена для описания организации учебной деятельности по предмету в начальной школе в 1-4 классах.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 1-4 классах отводится 3 часа в неделю, 99 часов в год в 1 классе, 102 часа в год во 2-4 классах.

Рабочая программа состоит из следующих разделов:

- 1) пояснительная записка;
- 2) планируемые результаты освоения учебного предмета;
- 3) содержание учебного предмета;
- 4) календарно-тематическое планирование;
- 5) учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета;
- 6) список литературы для учителя и учащихся;

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе освоения двигательной деятельности укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Основная цель курса и задачи

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- 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, 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 над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- воспитание дисциплинированности, эстетических качеств, творческой активности, уважения друг к другу, чувство коллективизма.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «физическая культура».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные результаты:

- быть готовым на урок по физической культуре, в соответствии с требованиями учителя (форма одежды, обувь и внешний вид учащегося);

- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;

- вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

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

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

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

Основная компетенция: коммуникативная, т.к. в процессе общения дети обмениваются информацией, выражают свои эмоции, взаимодействуют друг с другом, что является важной составляющей в обучении и становлении благоприятного климата в коллективе.

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.

Личностные результаты:

- активное включение в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- умение выполнять физические упражнения под счет

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны **знать и иметь представление:**

- о правилах поведения в спортивном зале;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- о правильной осанке и упражнениях для ее формирования;
- о правилах личной гигиены и подбора одежды для занятий физической культурой;
- названия и правила подвижных и спортивных игр;
- о значении занятий на лыжах для здоровья человека.

Учащийся должен уметь:

Гимнастика с основами акробатики. Уметь выполнять строевые команды и приемы (построение в шеренгу и колонну; выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»); размыкание в шеренге и колонне на месте; повороты на месте направо и налево прыжком; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге); акробатические упражнения (упор присев, упор лежа, упор лежа сзади; группировка из положения лежа; перекаты; стойка на лопатках; гимнастический мост); прикладные гимнастические упражнения (передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания); прыжки через скакалку.

Легкая атлетика. Уметь выполнять беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением, из разных исходных положений, высокий старт); прыжки (на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места); броски большого мяча (1 кг) (на дальность двумя руками из-за головы, от груди из положения стоя и сидя); метание малого мяча (правой и левой рукой из-за головы стоя на месте, в вертикальную цель, в стену).

Лыжная подготовка. Уметь выполнять передвижения на лыжах (ступающим и скользящим шагом); повороты (переступанием на месте и в движении); торможение (палками и падением).

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики («У ребят порядок строгий», «Угадай, чей голосок», «День и ночь», «Запрещенное движение», «Удочка»); на материале легкой атлетики («Перестрелка», «Подвижная цель», «Салки», «Охотники и утки», «Два мороза»); на материале лыжной подготовки «Вызов номеров», «Кто быстрее», «День и ночь»).

На материале спортивных игр:

Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола.