

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, «Рабочей программы «Физическая культура» В.И. Ляха (М: «Просвещение», 2014 г), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, «Обязательного минимума содержания основного образования по физической культуре.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах), внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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.

При проведении урока необходимо использовать такие способы организации и выполнения движений, как фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Отличительной чертой уроков в 1 классе является образность и эмоциональность поведения. При этом значительное место отводится игровым приемам, которые помогают детям наиболее успешно освоить программный материал, способствуют развитию воображения и творческой активности.

При проведении подвижных игр учитель должен четко знать содержание, правила, умело ориентировать учащихся на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств. Для формирования прочных двигательных навыков и умений материал по разучиванию основных видов движений располагается по принципу спирали, что позволяет повторять упражнения через некоторое время, предъявляя их качеству все более высокие требования.

Каждый урок должен соответствовать требованиям моторной плотности. Большинство программных упражнений следует разучивать одновременно со всем классом, а такие упражнения, как прыжки в длину, метание выполняются поточно, т. е. один за другим в составе нескольких групп. Нагрузка на уроке должна увеличиваться постепенно.

При обучении *детей с ограниченными возможностями здоровья*, основным принципом организации обучения является обеспечение щадящего режима проведения занятий. Каждый обучающийся надомного обучения имеет индивидуальный график учебных занятий, начало и окончание которых у разных обучающихся осуществляется в разное время.

В программу внесены изменения:

1. Авторская программа рассчитана на 35 учебных недель, но согласно Учебному плану МОУ Иловская СОШ им. Героя России В.Бурцева продолжительность учебного года составляет 34 недели, поэтому программный материал будет реализован за счёт уплотнения по отдельным

темам. В течение учебного года возможно изменение количества часов на изучение тем программы в связи с совпадением уроков в расписании с дополнительными праздничными днями и другими особенностями функционирования образовательного учреждения.

2. В связи с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования *невозможна реализация* стандарта общего образования программы по разделу « плавание». В связи с этим раздел «плавание» в планирование программного материала не включается.

3. В поурочное календарно-тематическое планирование включена подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

Для реализации программы учебного предмета используется следующий учебно-методический комплект:

Физическая культура. 1 – 4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – М. : Просвещение, 2014

Формы текущего, промежуточного, итогового контроля:

сдача контрольных нормативов, тесты, устный опрос, текущий контроль в процессе урока, сдача норм ГТО.

Программой предусмотрены: стартовый, рубежный, итоговый и текущий контроль.

Учащиеся сдают *шесть контрольных упражнений* (бег 30м, подтягивание в висе, прыжок в длину с места, челночный бег, наклон вперёд из положения сидя, шестиминутный бег) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках, результаты заносятся в протокол.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе: