

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-4 классов

Рабочая программа по физической культуре составлена учителями физической культуры МОУ «Лицей № 1» республики Карелии г. Петрозаводска Казаковой О. В., Емельяновой Е. Е., Лери И.С. для 1-4 х классов на основе Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 класс» В.И. Лях, А.А. Зданевича (м.: Просвещение, 2011).

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: «Мой друг- физкультура 1-4 классы», 2011, В.И. Лях.

В соответствии В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (кроссовая подготовка заменяется на лыжную подготовку, элементы самбо внесены в раздел гимнастики с элементами акробатики), опорный прыжок на полосу препятствий с элементами гимнастики) и 13 часов на плавательный всеобуч (плавание) из вариативной части.

В программу включен блок образовательной программы по физической культуре раздел «Самбо», для 2-4 классов предложена в качестве дополнительного материала содержания образовательной области «Физическая культура». Приказ Министерства по делам молодежи, физической культуре и спорту РК №308 от 25 августа 2015 г., Приказ Министерства Образования РК №1137 от 25 августа 2015 г., МОУ «Лицей №1» является пилотной общеобразовательной организацией в Республике Карелия, по тестированию элементов самбо, как регионального компонента в качестве дополнительного норматива при выполнении норм Комплекса ГТО в Республике Карелия.

В вариативную часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Цель:

Способствовать всестороннему гармоническому развитию детей, развивать разнообразные двигательные умения и навыки, формировать физически культурную личность.

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам. Основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в этом возрасте.

Задачи физической культуры в начальной школе (1-4 классы)

Образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе (1-4 классы) строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбор устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей (силы, быстроты);
- формирование о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- применение самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе);
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе -99 ч, во 2 классе – 102ч, в 3 классе – 102ч, в 4 классе – 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Министерства Образования и Науки от 30 августа 2014г. № 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».

Рабочая программа рассчитана на 405ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в начальной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными результатами. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в

познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

По окончании начальной школы **учащийся должен показать** уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастические маты, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять кувырок назад, вперед с самостраховкой, выполнять падение на спину, на бок с самостраховкой через партнёра;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- применение самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе);
- использование полученных умений и навыков для успешной сдачи норм ГТО;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Обучить безопасному падению и самостраховке.

3-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Обучить безопасному падению и самостраховке. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Выявление задатков и способностей у детей.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами с изменением амплитуды. Выявление задатков и способностей у детей. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры (элементы волейбола и баскетбола)

1-4 классы. Названия и правила игр, обучить различным играм и эстафетам с элементами волейбола и баскетбола, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения соревнований, правила игр и технику безопасности.

Гимнастика с элементами акробатики

1-4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Элементы самбо

2-4 классы. Правила техники безопасности, форму одежды на занятия, правила личной гигиены. Выполнять элементы с самостраховкой с партнёром и без. Использование полученных умений и навыков для успешной сдачи норм ГТО.

Легкая атлетика

1-2 классы. П о н я т и я : *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. П о н я т и я : *эстафета, темп, длительность бега;* команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Лыжная подготовка

1-2 классы. Ознакомление с правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами.

3-4 классы. Освоение техники лыжных ходов, выработка необходимых качеств -ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Плавание

2 класс. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом и «кролем на груди.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575861

Владелец Гуденко Анжелика Витальевна

Действителен с 23.04.2021 по 23.04.2022