

Рабочая программа курса «Физическая культура. 1 класс»

Пояснительная записка

Данная программа основана на ФГОС, примерной образовательной программе по физической культуре и авторской программе «Физическая культура» А.В. Шишкиной.

Цель учебного предмета физическая культура – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

Задачи предмета «Физическая культура»:

- укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);
- формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);
- формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);
- формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Физическая культура является одним из важнейших предметов начальной школы: во-первых, она жизненно необходима для естественного роста и развития ребенка; во-вторых, выполняет функцию физической и психоэмоциональной рекреации, способствует снятию эмоционального напряжения школьника, в том числе и от гиподинамии в учебном процессе; в-третьих, физическая культура призвана обеспечить развитие физических качеств и локомоций, сформировать интерес и потребность в регулярной двигательной активности и здоровом образе жизни. Кроме того, физическая

культура обеспечивает воспитание нравственных качеств личности и развитие социальных компетенций учащихся через участие в спортивно- игровой деятельности и физической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

В соответствии с ФГОС:

- на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление мировоззрения обучающихся, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;
- при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни;
- программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

В примерных программах по физической культуре выделяется три раздела: «Знания о физической культуре» (блоки «Физическая культура»,

«Из истории физической культуры» и «Физические упражнения»),

«Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». Требования ФГОС не могут быть реализованы в рамках традиционного содержания раздела «Знания о физической культуре» и обуславливают расширение теоретического материала. В этой связи предлагается:

1. Расширить тематику блока «Из истории физической культуры» информацией по Олимпийскому образованию и назвать блок «История физической культуры и Олимпийское образование». Такое решение обеспечит распространение знаний об Олимпийских играх, о принципах и идеалах олимпизма, воспитание культуры личности, нравственных установок, национальных ценностей.

2. Включить дополнительные блоки теоретического материала, тесно связанные с физической культурой человека (в широком смысле этого понятия): здоровый образ жизни; начальные основы анатомии человека; спорт. Это обеспечит формирование мотивации к физической культуре, расширение кругозора, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, развитие потребности в физической культуре и спорте.

Таким образом, в разделе теоретической подготовки предмета

«Физической культуры» выделяются несколько содержательных блоков:

- информация о физической культуре, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств, правила организации самостоятельных занятий физической культурой);
- здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена);
- начальные основы анатомии человека (сердце, сосуды, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат);
- спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и тактической подготовки);
- история физической культуры и Олимпийское образование.

Характер предлагаемого для усвоения младшими школьниками содержания образования позволяет решать **задачи оздоровительной, воспитательной и развивающей направленности.**

Физическая подготовка (практический раздел) осуществляется через:

- освоение разных способов передвижения человека;
- использование широкого спектра физических упражнений разной направленности;
- освоение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания и спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения;
- гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Новизна учебной программы состоит в следующем:

- осуществление теоретической подготовки в рамках общего количества часов, для этого выделены уроки, проводимые 1 раз в месяц (9 часов в учебном году);
- изучение особенностей физической подготовки путем использования мини-сообщений длительностью 3-5 минут по тематике осваиваемого раздела;
- применение элементов спортизации физической культуры (творческого переноса спортивных технологий

преобразования физического потенциала человека): эффективных упражнений из спортивной практики разных видов спорта на этапе предварительной спортивной подготовки; организация урока в виде спортивной тренировки; планирование и реализация физической подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФГОС и учебным планом для образовательных учреждений, использующих систему «Перспективная начальная школа», предмет представлен в предметной области «Физическая культура».

При этом в 1 классе курс рассчитан на 99 часов (33 учебных недели), во 2-4 классах по 102 часа (34 учебных недели). Общее количество часов на изучение предмета в начальной школе – 405 часов.

Трудоемкость предмета «Физическая культура» в начальной школе – все 4 года обучения по 3 часа в неделю.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Ценностные ориентиры содержания образования сформулированы в ФГОС и Примерной основной образовательной программе. В силу особенностей учебного предмета выделяем:

- *Ценность патриотизма и Российской гражданственности* - любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов.
- *Ценность нравственных чувств* - нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга, уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность.
- *Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни* - уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие.
- *Ценность природы, окружающей среды* – родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания;
- *Ценность прекрасного* - красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;
- *Ценность здоровья* – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение.

Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно

использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура являются:

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир»,

«Технологии» и «Информатика»;

- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:

- 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, трудовой деятельности и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта.

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач. Выпускник начальной школы должен уметь:

- использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);
- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;
- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;
- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 1-го года обучения

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- называть виды физической активности, составляющие содержания урока (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);
- рассказать об особенностях спортивной формы для разных уроков физической культуры;
- объяснить правила подвижных игры и эстафет;
- называть условия для передвижения на коньках и лыжах; понимать, для чего нужны нормативы по физической культуре. *Обучающиеся получат возможность научиться:*
- организовывать подвижные игры; собирать спортивную форму для разных занятий физической культурой;
- назвать физические качества и их проявление; соблюдать правила безопасного поведения в зимнее время года.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся:

- перечислять составляющие здорового образа жизни; называть основные пункты режима дня и время их осуществления;
- перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;
- называть виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.

Обучающиеся получат возможность научиться: организовать здоровый образ жизни (режим дня, рациональное питание и здоровый сон, достаточную двигательную активность); правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, гимнастику для глаз; называть и использовать правильный отдых и основы безопасности жизнедеятельности.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся называть основные системы жизнеобеспечения человека, части тела, состав скелета человека.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся в первом классе научатся узнавать и определять название спортивных игр.

Обучающиеся получат возможность научиться перечислять и узнавать виды спорта, которыми можно начинать заниматься первоклассникам.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры, её роль и значение в жизнеобеспечении древнего человека.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- выполнять организующие строевые команды, упражнения утренней гимнастики, физкультминуток, упражнения для формирования осанки, различные физические упражнения по заданию учителя;
- выполнять простые акробатические упражнения (стойки, перекаты, группировка) гимнастические упражнения прикладной направленности (лазание по шведской стенке, преодоление полосы препятствий; висы на шведской стенке и пр.);
- выполнять бег с изменением направлений, специальные беговые и прыжковые упражнения;
- выполнять марширование и ходьбу продолжительное время (до 40 минут);
- демонстрировать технику метания теннисного мяча на точность;
- выполнять броски набивных мячей разного веса (до 2 кг); передвигаться на лыжах ступающим шагом, поворачивать переступанием, спускаться с пологого спуска;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах, соблюдая правила;
- выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться: принимать правильную осанку в положении стоя; применять разученные беговые и прыжковые упражнения, а также броски в подвижных играх; передвигаться на лыжах скользящим шагом; проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности; проплыть 25 метров кролем на спине.

Уровни физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); На низкой перекладине из виса лёжа кол-во раз (девочки);	4	2-3	4	12 и выше	4-8	2 и ниже
Челночный бег	9,9 и менее	10,8-10,3	11,2 и более	10,2 и менее	11,3-10,6	11,7 и более
Прыжок в длину с места	155 и более	115-135	100 и менее	150 и более	110-130	90 и менее
Бег 30 м, с	5,6 и менее	7,3-6,2	5,6 и менее	5,8 и менее	7,5-6,4	7,6 и более
Наклон вперёд из положения сидя, см.	9 и более	3-5	1 и менее	11,5 и более	6-9	2 и менее

Литература и материально-техническое оснащение

Образовательные программы.

Физическая культура: Учебник для 1-4 классов / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назаров, Г.С. Шустиков. – Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. – 176 с.: ил
журнал «Физическая культура в школе»

Печатные пособия

Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)

Учебно-практическое оборудование

Бревно напольное (3 м).

Перекладина гимнастическая (пристеночная).

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м).

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Палка гимнастическая.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Акробатическая дорожка.

Гимнастический подкидной мостик.

Коврики: гимнастические, массажные.

Кегли.

Обруч пластиковый детский.

Планка для прыжков в высоту.

Стойка для прыжков в высоту.

Флажки: разметочные с опорой, стартовые.

Лента финишная.

Дорожка разметочная резиновая для прыжков.

Рулетка измерительная.

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.

Лыжи детские (с креплениями и палками).

Щит баскетбольный тренировочный.

Сетка для переноса и хранения мячей.

Волейбольная стойка универсальная.

Сетка волейбольная.

Аптечка.

Игры и игрушки

Стол для игры в настольный теннис.

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.

Шашки.