ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-4 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспита­ния учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвеще­ние, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподава­ние отводится 102 часов в год.

Для реализации программного содержания в начальной школе в учеб­ном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культу­ра. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал де­лится на две части - базовую и вариативную. В базовую част ь входит ма­териал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, реги­ональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базо­вая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программ­ный материал по подвижным играм на основефутбола. Программ­ный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной шко­ле является оценивание учащихся, начинающееся во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогичес­кого совета школы. Отличительной особенностью преподавания физи­ческой культуры в первом классе является игровой метод (в I четверти). Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

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

**Распределение учебного времени** при реализации программного материала по физической культуре (1-4 классы)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| I | II | III | IV |
| 1 | Б азов ая часть | 77 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 22 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами футбола | 22 | 24 | 24 | 24 |
|  | Итого | 99 | 102 | 102 | 102 |

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

1. 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.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1. 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.

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 и с изменением амплиту­ды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1. При емы закаливания. Способы саморегуляции и само­контроля.

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

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуля­ции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, органи­зация. Правила проведения и безопасность.

1. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1. Легкоатлетические упражнения.

1-2 классы. Понятия 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. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Поня­тия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Эле­ментарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и мета­нии. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ф изические способности | Физические упражнения | Маль­  чики | Девоч­  ки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м/с | 11,0 | 11,5 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

* на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилакти­ку плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устой­чивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение школой движений;
* развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физи­ческих упражнений на состояние здоровья, работоспособности и разви­тии двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнения­ми, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных доку­мент ов:

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Пос­тановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российс­кой Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
* Обязательный минимум содержания начального образования. При­каз МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.