

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по физической культуре разработана для учащихся 1 класса общеобразовательной школы и направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год

В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Вариативная часть рабочей программы по физической культуре, направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа).
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью вариативной части рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся 1 класса основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- 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 двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным 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.

В основу структуры вариативной части рабочей программы для кружка «5 колец», положена программа, рекомендованная Департаментом образования. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

Содержание программы включает в себя:

-подвижные игры. Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-лёгкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

-лыжную подготовку. В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- **Знания о физической культуре.** Групповые и игровые формы работы.
- Ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.
- Фронтальная форма работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие кружка является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. Логически выстроенная система уроков позволяет интегрировать материал кружка с такими предметами, как «Окружающий мир», «Литературное чтение», «Технология», «Изобразительное искусство», математика.

Предполагаемые результаты:

- -укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- -развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- -приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- -воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- -воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- - воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Условные обозначения:

УФЗ – урок формирования знаний.

УЗС – урок укрепления и совершенствования знаний.

УФС – урок формирования и совершенствования знаний.

УФП – уровень физической подготовки учащихся.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

Требования к знаниям	Требования к умениям	Требования к компетенциям.
<p>Знать и иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> • . об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских 	<ul style="list-style-type: none"> • Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; • вести дневник самонаблюдения за 	<ul style="list-style-type: none"> • компетентности здоровьесбережения: знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены,

<p>игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> • . о способах и особенностях движений и передвижений человека, • . об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; • . о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности и воздействия на организм; • . о физических качествах • . об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, 	<p>физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой. 	<p>обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • компетентности интеграции: структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знания, расширения приращения накопленных знаний; • компетентности познавательной деятельности: постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации их создание и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность
---	---	--

<p>профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;</p> <ul style="list-style-type: none"> • о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. 		
---	--	--

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Оборудование: мячи, скакалки, обручи, секундомер, перекладина, кегли, фишки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программа «Образовательная система «Школа 2100».
3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.
4. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.

11	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90.	1	Изучение техники прыжков	Знать технику прыжков. Уметь: выполнять прыжки	Текущий. Фиксирование результатов		
12	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90, с продвижением вперед	1			Текущий. Фронтальный опрос		
13	Подвижные игры, связанные с преодолением препятствий.	1	Двигательные умения Техника спортивного бега	Уметь: преодолевать 3,4,5 препятствий.	Текущий. Правила игры		
14	Преодоление бегом препятствий. Подвижные игры	1			Текущий. Корректировка техники бега.		
17	Бег лицом, спиной, приставными шагами	1	Техника спортивного бега	Уметь: проявлять качества силы, быстроты, выносливости	Текущий. Корректировка техники бега.		
18	Эстафеты на составление слов олимпийской тематики	1	Представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями	Знать правила безопасности.	Текущий. Корректировка выполнения команд		
19	Эстафеты на составление слов олимпийской тематики	1			Текущий. Техника ходьбы		
20	Эстафеты на составление слов олимпийской тематики	1					
21	Освоение принципов «честной игры» через подвижные игры	1	Знакомство с командными подвижными играми	Уметь: применять правила «честной игры»	Текущий. Фиксирование результатов		
22	Освоение принципов «честной игры» через подвижные игры	1			Знакомство с командными подвижными играми	Текущий. Техника бега игры»	
23	Освоение принципов «честной игры» через подвижные игры	1			Знакомство с командными подвижными играми		

24	Освоение принципов «честной игры» через подвижные игры		Знакомство с командными подвижными играми	Уметь: применять правила «честной игры»		
25	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой.		Знакомство с техникой прыжков со скакалкой.	Знать: технику прыжковых упражнений. Уметь: прыгать через скакалку.	Текущий. Выполнение правил игр	
26	Лазание по канату. Подвижные игры	1	Техника лазания по канату.	Знать правила безопасности. Уметь лазать по канату	Текущий. Фиксирование результатов	
27	Лазание по канату. Отработка навыка. Подвижные игры	1			Текущий. Корректировка выполнения команд	
28	Подвижные игры «Встречная эстафета»	1	Знакомство с новыми играми.	Знать: правила игры. Уметь: соблюдать правила игры.	Текущий. Выполнение правил игр	
29	Упражнения в вися на малой перекладине. Подвижные игры	1	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы	Уметь: проявлять качества силы, выносливости		
30	Упражнения в вися на малой перекладине.	1			Текущий. Фиксирование результатов	
31	Прыжки в высоту на месте с касанием подвешенных ориентиров.	1				
32	«Олимпийцы среди нас!»	1	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту	Уметь: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Текущий. Выполнение правил игр	

33	«Президентские состязания»	1	УЗС	Индивидуальная	Рулетка, гимнастические маты	Текущий
34	«Президентские состязания»	1	УЗС	Индивидуальная	Рулетка, гимнастические маты	Текущий

