

«Физическая культура»

Рабочая программа по физической культуре для 1 – 4 классов составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы по физической культуре («Комплексная программа физического воспитания учащихся I–IV классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2013 г) с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)) и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014.

Цель программы - сформировать у школьников установку на здоровый образ жизни, овладеть основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- 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 и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыков рациональной самоорганизации, умения наблюдать своим физическим состоянием и показателями здоровья, контролировать физическую нагрузку;

- развитие двигательных способностей учащихся, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Рабочая программа рассчитана на 4 года обучения и отводит на изучение предмета 414 часов:

в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю 33 учебные недели),

во 2, 3, 4 классах – 105 часов (3 часа в неделю, 35 учебные недели в каждом классе).

Рабочая программа предполагает использование следующих методов обучения: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). **К специфическим методам физического воспитания относятся:**

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением выполнения физических упражнений и воспитанием.

Общепедагогические методы:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Оценка результатов освоения программы проводится в ходе текущего, тематического и итогового контроля. Большое значение в программе отводится

выполнению учащимися практических заданий, тестирования, дифференцированного зачета. Изучение курса каждого класса завершается демонстрацией уровня физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать». Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.