***Пояснительная записка1-4класс***

**Цель обучения** образовательной области физическая культура в начальной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности по средствам формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи физического воспитания учащихся направлены на:**

**-** содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- развитие координационных ( точности воспроизведения пространственных и временных, силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных способностей ( скоростных, скоростно – силовых, выносливости, гибкости)

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность, развитие двигательных способностей.

- выработку представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, содействие развитию психических процессов ( представления, памяти, мышления) в ходе двигательной активности;

**Программа создана на основе нормативных документов:**

- Закон РФ «Об образовании»

- Приказ Минобрнауки России от «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, на учебный год

- Письмо Минобразования от 28.04.2003 №13- 51 -86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений»

- Письмо МО РФ от 20.04.2001 №408/13 -13 «Рекомендации по организации обучения 1 в классах в адаптационный период

- Письмо МО РФ от «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации от 12.08.2002 №13 -51 -99/14

- Приказ Минздрава РФ «Распределение школьников на медицинские группы», декабрь 1986 №495.

- Методические рекомендации для учителей физической культуры по организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях / под общей редакцией Е.Б.Евладовой. – М.2009.

-Приказ МО РФ «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план» от 30.08.2010 №889

-Письмо Департамента образования Администрации Ярославской области от 31.01. 2006г. №244/01 -10 «О переходе на новые стандарты»

- Приказ Департамента образования Администрации Ярославской области от 12.05.2006г. №01 -03/318 «Об утверждении регионального учебного плана»

- Письмо Департамента образования Администрации Ярославской области от 17.05.2010 №1888/01 -10 «Об организации учебно – воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях в 2014 – 2015 учебном году»

- Методические рекомендации по освоению дисциплины «Физическая культура» за предыдущие года.

- Типовой комплексной программы по физической культуре 2012 года, авторы: В.И. Лях и А.А. Зданевич

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Для более  качественного освоения предметного содержания настоящей  программы  рекомендуется уроки  физической   культуры  подразделять на три типа:

               с образовательно-познавательной направленностью (На таких уроках учащихся знакомят со способами и правилами организации  самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. Целесообразно использовать учебники  по   физической   культуре );

               образовательно-предметной направленностью (Такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр.);

               образовательно-тренировочной направленностью (Уроки  используются для развития   физических  качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики  физической  нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития  физических  качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о  физической  подготовке и  физических  качествах,  физической  нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования  физической  нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Каждый из этих типов уроков  физической   культуры  носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных  занятий  физическими  упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах, во время прогулок.

Выполняя программный материал, уроки рекомендуется проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, но и  в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их  достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий  физическими  упражнениями.

**Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.**

Оценка «5»- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, про контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности.

Оценка «3 »- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями ( умениями и навыками).**

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

**Критерии оценки успеваемости по основам знаний.**
Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.
Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»- выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2»- выставляется за непонимание материала программы.

* Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.
* **Учащиеся отнесенные к подготовительной группе осваивают учебный материал в облегченном варианте в зависимости от заболевания (уменьшение нагрузки, исключение выполнения не разрешенных упр.- тогда они изучаются теоретически, выполнение комплексов (по видам заболевания), оказание помощи в судействе, теоретические сообщения.**

**Для достижения поставленной цели  в соответствии с образовательной  программой  учреждения рабочая  программа  обеспечивается учебно – методическим комплектом:**

              Лях  В.И.  Физическая   культура : учебник для учащихся  1 -4  классов  начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.

 Содержание программного материала состоит из двух частей: **базовой** и **вариативной.**

**Базовый**  компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

 **Вариативная** часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей и особенности работы школы.

 Для прохождения теоретического материала выделяется время в процессе уроков,.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ:**

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**К концу четвёртого года обучения ученик**

**знать и понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств

- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа

- особенности развития избранного вида спорта;

 - педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий с разной функциональной направленностью;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.