**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**К рабочей программе по физической культуре**

**для учащихся 1 – 4 классов**

Физическая культура – важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации труда и отдыха, восстановления и развития телесных и духовных сил.

Трудно переоценить значение физического воспитания, без которого невозможно разностороннее развитие личности.

**Цель физического воспитания** – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры ребёнка, усвоению сочетания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формированием здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится 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 дифференцирование 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 результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

**Знать и иметь представление:**

•об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

•о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

•о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений и о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

•об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

•о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

•о физических качествах и общих правилах тестирования;

•об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

•о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

•составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

•вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

•организовывать и проводить самостоятельные занятия;

•уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м | 6,5 с | 7,0 с |
| Силовые | Сгибание рук в висе лёжа | 5 раз | 4 раза |
| Прыжок в длину с места, | 130 см | 125 см |
| К выносливости | Бег 1000 метров | Без учета времени | |
| Передвижение на лыжах 1,5 км | Без учета времени | |
| Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3х10м | 11,0с | 11,5с |

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в базисном плане образовательных организаций общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV класс – по 102 ч ежегодно.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к адекватной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

— формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

— формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

— развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

— формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств;

— развитие эстетических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

— формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

— овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

— формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

— формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;

— определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными результатами включают** освоенный учащимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как о факторах успешной учёбы и самореализации;

— 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, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинации на высоком качественном уровне, знать характеристику признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В данной рабочей программе реализован принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся и материально-техническим оснащением учебного процесса (спортивный зал, тренажёрный зал, пришкольная площадка). Базовая часть программного материала в соответствии с федеральным компонентом учебного плана представлена следующими разделами: «Основы знаний», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Вариативная часть в 1 и 4 четвертях представлена кроссовой подготовкой, во 2 и 3 четвертях спортивными играми.