

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной основной образовательной программы начального общего образования, на основе авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2020 год).

Для прохождения программы в учебном процессе использован учебник: В.И. Лях Физическая культура .1-4 кл.: Учебник для образовательных организаций. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. 5 – е издание. М.: Просвещение 2018 г.

В соответствии с основной образовательной программой школы ФГОС НОО, по физической культуре 1-4 классы (уровень) рассчитана на 270 часов за 4 года обучения в 1-4 классе: 1 класс-66 часов, 2 класс-68 часов, 3 класс-68 часов, 4 класс-68 часов, 2 часа в неделю; всего 270 часов за 4 года обучения.

### **I Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Курс «Физическая культура» позволяет системно решать задачи формирования всего комплекса универсальных учебных действий, обозначенных как приоритетные во ФГОС НОО.

Универсальные учебные действия формируются на уроках физической культуры на доступном для ребенка и осознанном уровне. Дело в том, что в процессе занятий физической культурой все универсальные учебные действия (в т.ч. контроль, коррекция, оценка, коммуникация и пр.)

реализуются на наиболее близком и естественном для ребенка материале - на материале его собственной двигательной активности. А будучи приобретенными и закрепленными на занятиях физкультурой, УУД могут существенно влиять на продуктивное освоение других предметных областей.

На развитие личностных универсальных учебных действий, в частности на формирование мотивации учебной деятельности в процессе учебных занятий, направлены задания, развивающие потребность ребенка в социально значимой и социально оцениваемой деятельности. Например: «Попробуй написать памятку для первоклассников «Правила занятий бегом (прыжками, плаванием...)»; «Представь, что тебе поручили собрать аптечку для школьного спортзала. Какие лекарства ты в нее положишь? Что еще в ней должно быть?» и т.п.

В программе курса создаются методические условия, способствующие развитию регулятивных универсальных учебных действий младших школьников, включая планирование, прогнозирование и контроль способа и результата действий. На протяжении всех лет обучения в начальной школе учащиеся организуют двигательную активность с учетом требований безопасности, правил выполнения того или иного упражнения.

Выработка таких регулятивных УУД, как контроль и коррекция, обеспечивается системой разноуровневых заданий, которые развивают контроль как на самом элементарном уровне сличения действия с эталоном, так и на более сложном уровне.

На выработку навыка систематического и комплексного контроля направлена система заданий по наблюдению за физическим развитием каждого ученика. Заполнение дневника наблюдений в его простейшей форме под силу даже первокласснику, а навык наблюдения и контроля своего развития очень важен и может быть перенесен в любую сферу.

Тесно связано в программе курса с действиями контроля и коррекции действие оценки. Его формирование происходит на материале заданий, в которых внимание ребенка обращается на результаты выполнения упражнений.

Несмотря на специфичность той предметной области, которой посвящен курс физической культуры, на его основе можно успешно формировать познавательные универсальные учебные действия. Например, навыки поиска и выделения необходимой информации формируются заданиями типа: «Как нужно бегать, чтобы развивалась выносливость? Прочти об этом в § 8»; «Найди в учебнике окружающего мира или в книгах сведения о развитии спорта в Древней Греции» и т.п.

Материалы и задания учебника представляют возможность для выработки умений использовать условные обозначения, преобразовывать информацию разного вида (словесную, графическую), а также соотносить эту информацию с собственными действиями. Читая описание

упражнений и отдельных движений, ребенок ориентируется также и на рисунки, расположенные на странице, и, таким образом, соотносит свои действия не только со словесным описанием, но и с рисунком или схемой. У младшего школьника вырабатывается и навык считывания информации с разных по степени условности изображений (в учебнике встречаются как рисунки, близкие к реалистическому изображению, так и схемы), а при составлении графиков изменения своего роста и веса, заполнении таблицы достижений в дневнике наблюдений он учится обрабатывать и представлять информацию в иной знаковой форме.

На уроках физкультуры в процессе игр, соревнований, в процессе обсуждения результатов выполнения тех или иных упражнений происходит активная коммуникация. Коммуникативные универсальные учебные действия наиболее активно развиваются в командных подвижных играх. На основе заданий, в которых те или иные суждения должны рождаться у детей в процессе коммуникации (или своего рода имитации коммуникации), вырабатывается умение выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, умение строить конструктивный диалог.

Разработка упражнений разной степени сложности дополняется дифференцированным подбором двигательных действий и варьированием физической нагрузки ребенка. В физическом воспитании принято последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с периодами возрастного развития организма школьника, а также строить занятия на основе цикличности: микроциклы (недельные), мезоциклы (месячные) и макроциклы (годовые). Необходимо следить, чтобы суммарная нагрузка, используемая в процессе физического воспитания, была такой, чтобы ее применение не вызывало негативных отклонений в здоровье каждого ребенка.

Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических

качеств.