**Пояснительная записка**

Рабочая программа предмету «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе «Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ примерной образовательной программы; Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011.

Предметом обучения физической культуры в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

– укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

– овладение школой движения;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

– приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

– развитие координационных способностей.

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

На изучение предмета отводится 17 часов при обучении на дому, количество часов уменьшается за счет объединения тем программы.

**Контроль и оценка результатов обучения**

Письмо Министерства Образования № 13-51-120/13 от 03.06.2003

О системе оценивания учебных достижений младших школьников в условиях безотметочного обучения в общеобразовательных учреждениях, участвующих в эксперименте по совершенствованию структуры и содержания общего образования:

В первом классе исключается система бального (отметочного) оценивания. Недопустимо также использование любой знаковой символики, заменяющей цифровую отметку.

Не подлежат оцениванию: темп работы ученика, его личностные качества, своеобразие психических процессов (особенности памяти, внимания, восприятия и др.).

В первом классе домашние задания не задаются.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | | **Тема урока** | **Примечание** |
| **план** | **факт** |
| **1 четверть** | | | | |
| 1 |  |  | Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по Т/б. Основы знаний.  Урок – сказка «Понятие о физической культуре. |  |
| 2 |  |  | Режим дня школьника и его значение. |  |
| 3 |  |  | Развитие координационных способностей. |  |
| 4 |  |  | Возникновение первых соревнований.  Зарождение Олимпийских игр. |  |
| 5 |  |  | Комплекс ОРУ для рук и плечевого пояса |  |
| **2 четверть** | | | | |
| 6 |  |  | Основы знаний о игре «Баскетбол». Ловля и передача мяча |  |
| 7 |  |  | Броски и ловля мяча в паре на точность. |  |
| 8 |  |  | Броски и ловля мяча в паре на точность |  |
| **3 четверть** | | | | |
| 9 |  |  | Упражнения с мячом |  |
| 10 |  |  | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. |  |
| 11 |  |  | Развитие гибкости. Упражнения на пресс |  |
| 12 |  |  | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки |  |
| 13 |  |  | Развитие гибкости. Упражнения на пресс |  |
| **4 четверть** | | | | |
| 14 |  |  | Развитие координационных способностей. |  |
| 15 |  |  | Развитие координационных способностей. |  |
| 16 |  |  | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки |  |
| 17 |  |  | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки |  |