

**Чуксина Ирина Алексеевна**

тренер-преподаватель

МАУ ДО «Спортивная школа «Унга»

с. Ишлеи, Чувашская Республика

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ**

***Аннотация:** в статье представлена рабочая программа по физической культуре для 1 класса, составленная в соответствии с ФГОС НОО на основе авторской программы Егорова Б.Б., Пересадиной Ю.Е. Цель программы – формирование основ здорового образа жизни и развитие творческой самостоятельности через освоение двигательной деятельности. Содержание включает базовую и вариативную части, интегрирующие национально-региональный компонент (чувашская борьба «Кёрешӹ», лыжная подготовка, народные игры). Особое внимание уделяется обучению плаванию. Программа направлена на укрепление здоровья, развитие физических качеств, освоение жизненно важных двигательных навыков и формирование личностных качеств учащихся.*

***Ключевые слова:** рабочая программа, физическая культура, 1 класс, ФГОС НОО, здоровый образ жизни, двигательная деятельность, национально-региональный компонент, плавание, физическое развитие, чувашские народные игры.*

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебника Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина, «Физическая культура», 2010 г.

Содержание программы соответствует обязательному минимуму образования по физической культуре для начальной школы.

Программа разработана на основе нормативных документов:

- концепция модернизации Российского образования;
- закон Российской Федерации «Об образовании»;

- концепция содержания непрерывного образования;
- Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по предмету «физическая культура»;
- Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына, «Физическая культура», 2010 г.;
- «Комплексной программой физического воспитания учащихся I-XI классов». – В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.

В программу включен национально-региональный компонент. Для учащихся применительно к нашему региону предполагается использование на уроках физической культуры и во внеклассной работе- традиционного двигательного материала чувашского народа -борьбы «Кёрешү» и лыжного спорта, национальных игр.

*Цель* – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

*Задачи:*

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, метании и плавании;
- *обучение* физическим упражнениям из таких видов спорта как гимнастика, плавание, л/а, лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действием спортивных игр, входящих в школьную программу;
- *развитие* основных физических качество силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, о личной гигиене, о режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- *воспитание* дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- *овладение* жизненно необходимым навыком плавания;
- *обучение* основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;

Согласно базисному плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 1 классе выделяется 66 ч (2 часа в неделю). Кроме того, предусмотрено проведение 3-го часа физической культуры (плавание).

#### *Основное содержание учебного предмета*

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: *базовой и вариативной* (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. *Базовый* компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

*Вариативная* (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Таблица 1

*Примерное распределение программного материала*

Разделы программы	1-й класс	1ч	2ч	3ч	4ч
<i>Базовая часть</i>	<i>66 часов</i>	<i>18</i>	<i>14</i>	<i>18</i>	<i>16</i>
<i>Знания о физической культуре</i>	В процессе урока	2	2	2	2
<i>Способы физкультурной деятельности</i>					
<i>Физическое совершенствование – 66 ч.:</i> 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	7			7
– лёгкая атлетика – 14 ч	14	7			7
– гимнастика с основами акробатики -12 ч	12		12		
– лыжная подготовка – 12 ч	12			12	
– подвижные и спортивные игры – 20 ч	20 ч	9		4	7
<i>Вариативная часть</i>	<i>34 часа</i>	9	8	9	8
1. Плавание 2. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	34				
<i>Итого</i>	<i>100 ч</i>	<i>27</i>	<i>22</i>	<i>27</i>	<i>24</i>

– *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;

– *организовать* и проводить самостоятельные занятия.

*Уметь взаимодействовать* с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой:

- определять уровень развития физических качеств;
- *вести* наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- *выполнять* закаливающие водные процедуры;
- *выполнять* комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- *выполнять* комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- *выполнять* комплексы упражнений для развития равновесия.

*Планируемые образовательные результаты.*

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов;

– овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей.

*Знать:*

– об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

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

– о способах и особенностях движений, передвижений;

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

– об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

– о причинах травматизма и правилах предупреждения.

*Уметь:*

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

– взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Таблица 2

*Нормативы физической подготовленности по окончании начальной школы*

Контрольные упражнения	5 мальчики	4 мальчики	3 мальчики	5 девочки	4 девочки	3 девочки
Подтягивание в висе лежа согнувшись(раз)	14–16	8–11	5–7	13–15	8–12	5–7
Прыжок в длину с места	143–150	128–142	119–127	136–146	118–135	108–117
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта	6.0–5.8	6.7–6.1	7.0–6.8	6.2–6.0	6.7–6.3	7.0–6.8
	Без учета			Без учета		

Бег 1000 м	времени			времени		
------------	---------	--	--	---------	--	--

*Текущая аттестация:* устный опрос, контрольные упражнения, тестирования, творческие работы.

*Темы рекомендуемых рефератов:* «Олимпийские чемпионы Чувашии», «Народные игры Чувашии», «Физкультминутки на уроках физкультуры в начальной школе», «Зимние виды спорта используемые на уроках физкультуры».

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.