

Аннотация

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Третий час физкультуры в начальной школе реализуется в форме динамического часа (Письмо Министерства образования и науки России от 19.11.2010г. №6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»). Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программой по предмету «Физическая культура». В основе программы реализация разделов «Способы физкультурной деятельности» тема «Самостоятельные игры и развлечения» и «Физическое совершенствование» темы «Подвижные и спортивные игры».

Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Во II классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений. В III классе увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта, прикладных физических упражнений. В IV классе, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности.

Программа «Динамический час» органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях (авторская программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденная МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования). Настоящая программа составлена для учащихся 7-11 лет и рассчитана на 135 часов при одноразовых занятиях в неделю (33 часа в 1 классе, 34 часа – во 2, 3, 4 классах). Основными формами занятий являются групповые практические занятия на свежем воздухе, в спортивном зале, участие в спортивных соревнованиях по общей физической подготовке, подвижным играм, легкой атлетике, лыжным гонкам (при соответствующих погодных условиях).

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды;
- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

Цели :

- 1.Формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны.
- 2.Формирование толерантности.
- 3.Охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.
- 4.Обеспечение эмоционального благополучия.

5.Формирование этических норм поведения.

6. Воспитание уважительного отношения друг к другу.

Задачи:

1.Пропаганда здорового образа жизни.

2.Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью.

3.Отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

- повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
- укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.
- развитию координационных (точности воспроизведения и дифференцирования, пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре;
- выработку представлений 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 выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;