**Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1- 4класс**

 Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно – правовых

документов:

 Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации»

от 29.12.2012 года N 273,

 Федерального государственного образовательного стандарта

начального общего образования (второго поколения).

 Базисного учебного плана МКОУ «Алеховщинская СОШ»

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва -2009г.

Программа рассчитана на 83 часа в 1 классе и 102 часа во 2 -4 классах из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится

как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание

отводится 102 часов в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на

две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в

соответствии с федеральным компонентом учебного плана

. Базовая часть

выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая

культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по

подвижным играм на основе баскетбола, волейбола.

Программный материал

усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности

элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе

является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго

полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением

педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания

физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство

заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в

форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень

физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе

«Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части

программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в

соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях,

А.А.Зданевич).

. Часы вариативной части дополняют

основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом

рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию

обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня

увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры»,

«Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным

видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья

школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки;

оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка;

содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений;

формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

-укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

-развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических,

легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

-формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных

мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

-воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими

упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей

физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому

воспитанию главными задачами для учителя являются:

-укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому

физическому развитию;

-развитие координационных способностей;

-формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

-приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

-воспитание морально-волевых качеств;

-воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

-обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

-развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах

демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и

деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

В результате обучения в 1,2,3,4 классах по предмету физическая культура.

Учащийся 4 класса:

1)объясняет значение физической активности и хорошей осанки для

здоровья человека; описывает свою физическую активность/спортивное увлечение;

2)осваивает технику входящих в предметную программу школьной

ступени физических упражнений; выполняет основные движения на уровне

двигательных умений;

3)объясняет необходимость соблюдения требований безопасности и

гигиены на уроках физической культуры и самостоятельных занятиях спортом;

4)выполняет контрольные упражнения и проверку физических

способностей, сравнивает достигнутые результаты со своими прежними результатами;

5)понимает значение хорошего поведения, соблюдения правил,

бережного отношения к окружающей среде и сотрудничества при занятиях

спортом/двигательной активностью; соблюдает правила и регламент

соревнований при изучении физических упражнений и движении; готов к

сотрудничеству (выполнять вместе упражнения, участвовать в команде и т.д.); описывает принципы честной игры в спорте и других видах деятельности;

6)описывает, используя подходящие термины, увиденное спортивное

соревнование и/или танцевальное мероприятие и свои впечатления об увиденном; активно тренируется на уроках физического воспитания;

проявляет интерес к школьным спортивным и танцевальным мероприятиям,

участвует в них или присутствует зрителем; стремится освоить новые

физические упражнения и приобрести знания для самостоятельных занятий

спортом/двигательной активностью; участвует в мероприятиях оздоровительного спорта.

 ***Планируемые результаты изучения физической культуры.***

-основы истории развития физической культуры в России

-особенности развития избранного вида спорта;

-педагогические, физиологические и психологические основы обучения

двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные

формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

-биодинамические особенности и содержание физических упражнений

общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

-физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и

совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные

периоды;

-возрастные особенности развития ведущих психических процессов и

физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и

свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

-психофункциональные особенности собственного организма;

-индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных

свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической

подготовленности;

-способы организации самостоятельных занятий физическими

упражнениями с разной функциональной направленностью, правила

использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

 ***Формирование универсальных учебных действий:***

 Личностные ууд.

Ценностно

-смысловая ориентация учащихся,

Действие смыслообразования,

Нравственно

-этическое оценивание

Коммуникативные ууд

Умение выражать свои мысли,

Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

Построение высказываний в соответствии с условиями коммуации.

 Регулятивные ууд

Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция,оценка качества и уровня усвоения.

Контроль в форме сличения с эталоном.

Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

Умение структурировать знания,

Выделение и формулирование учебной цели.

Поиск и выделение необходимой информации

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны:

иметь представление:

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и

повышением физической подготовленности;

о способах изменения направления и скорости движения;

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные игры;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.)

 1 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| 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, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

 2 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 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, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

 3 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |   |   |   |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |   |   |   | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

 4 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |   |   |   |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |   |   |   | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

 ***Двигательные умения, навыки и способности:***

В циклических и ациклических локомоциях:

с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 5 мин; техника прыжка в длину в высоту с прямого разбега.

В метаниях на дальность и на меткость:

метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м,

метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м.

В гимнастических и акробатических упражнениях; опорные прыжки

через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с

одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, кувырок вперед и назад в полушпагат, мост, стоя на одном колене.

В спортивных играх:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

Подвижные игры.

Совершенствовать навыки игровых умений;

Понимание правил игры;

Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;

Взаимодействовать с партнером и командой;

Наблюдать за соблюдением правил игры;

Формулировать высказывания своего мнения;

Разрешать спорные игровые ситуации.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 2), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровителыюй деятельности:

самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости,силы,гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности:

участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и

личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять

активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных

частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической

культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без

них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление

трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает

молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта

общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит

от региональных, национальных особенностей работы школы и

индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части,

где всё это учитывается.