

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре

### 1-4 класс

#### 1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Предмет физическая культура включён в базовую часть Федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Рабочая программа составлена на основании документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897 от 17.12.2010 г.
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010г
3. Федерального закона от 01.12.07 г. № 309-ФЗ (ст. 14. п. 5)
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 года № 1089;
5. Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного стандарта: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2013г.
6. Приказа Министерства Образования и науки Российской Федерации от 24.12.2009 г. № 2080 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.
7. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ  
Изменения, внесённые в Программу в соответствии с: «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 - 11 классов»  
С введением третьего часа урока физкультуры, и исходя из имеющихся условий добавлено часов на проведение уроков по общей физической подготовке для начальной школы – занятия в зале подвижными играми (1-4 классы).

#### 2. Цель изучения дисциплины

Формирование разносторонне - физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### 3. Структура дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику учебного материала:

3.1. основы здорового образа и стиля жизни;

3.2. оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика)

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический, состоящий из трех подразделов:

**учебно-тренировочный** – содействует приобретению опыта творческой, практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

**самостоятельная работа под руководством преподавателя (участие в спортивно-массовых мероприятиях)** - содействует приобретению опыта участия в соревновательной деятельности в целях общей и специальной физической подготовки учеников, приобщения к спорту, а также направленному формированию качеств и свойств личности;

**контрольный** - определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности учащихся.

#### 4. Образовательные технологии

Осуществление целей образовательной программы начального обучения обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- Классно-урочная
- Индивидуальные
- Групповые
- Дифференцированного обучения
- Объяснительно-иллюстративные
- Развивающего обучения
- Информационные
- Игровые

#### Использование инновационных технологий на уроках физической культуры:

Наименование раздела программы	Использование информационных технологий	Использование педагогических инновационных технологий
<p>1. обучение двигательным действиям</p> <p>2. для развития различных физических качеств</p> <p>3. формирование понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения</p> <p>4. увеличение положительных эмоций от занятий физической культурой и тем самым повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом</p>		Игровая
<p>1. беседы с учениками</p> <p>♣ по профилактике вредных привычек,</p>	<a href="https://pedsovet.org/">https://pedsovet.org/</a>	Здоровьесберегающая

<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ о здоровом образе жизни,</li> <li>♣ о значении занятий физической культурой и спортом для физического развития подростков,</li> <li>♣ о занятиях адаптивной физической культурой при ограничении физических нагрузок, обусловленных тем или иным заболеванием,</li> <li>♣ об особенностях воздействия занятий различными видами спорта на физическое развитие ребенка и принципах выбора вида спорта для дополнительных занятий</li> <li>♣ контроль за соответствием требованиям техники безопасности, гигиены и температурному режиму спортивной одежды и обуви учеников. Объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта.</li> </ul> <p><b>2.</b> Дети, освобожденные от занятий по состоянию здоровья, принимают активное участие в процессе урока в качестве докладчиков теоретического материала, судей, помощников учителя и т.д.</p> <p><b>3.</b> Подвижные игры на свежем воздухе</p>	<p>fizkultura-na5.ru/ nsportal.ru/ и т. д.</p>	
<p><b>1.</b> ученик применяет разученное движение для повышения показателей физической подготовленности</p> <p><b>2.</b> повышение эмоциональной направленности урока (легкая атлетика, эстафеты)</p>		<p>Соревновательная</p>
<p><b>1.</b> ученикам даются задания с учетом уровня подготовки, физического развития, особенностей мышления и познавательного интереса к предмету. При оценивании учитывается не только</p>		<p>Уровневая дифференциация</p>

<p>достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности ученика</p> <p><b>2.</b> ученики распределяются на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается в организации занятия</p> <p><b>3.</b> ежегодное тестирование учеников</p> <p><b>4.</b> учащиеся среднего уровня привлекаются на дополнительные занятия различными видами спорта</p> <p><b>5.</b> одаренные учащиеся участвуют в соревнованиях различного уровня</p>		
<p><b>1.</b> презентации, помогающие обучению технике двигательных действий, правилам спортивных и подвижных игр, рассказывающие о развитии того или иного вида спорта в России и мире и др.</p> <p><b>2.</b> проектные работы учеников по физической культуре</p> <p><b>3.</b> персональный сайт учителя</p>	<p><a href="https://pedsovet.org/">https://pedsovet.org/</a></p> <p><a href="https://nsportal.ru/">nsportal.ru/</a></p>	<p>Информационно-коммуникационная</p>

## 5. Требования к результатам освоения дисциплины

**Легкая атлетика:** Основная стойка, выполнение команд «Смирно!», Построение в колонну. Комплекс утренней гимнастики. Ходьба в приседе, полуприседе, на носках, на пятках. Различные эстафеты с предметами. Бег 30м с произвольного старта. Медленный бег до 4 мин. Прыжки на обеих ногах на месте, с продвижением вперед. Поочередно на правой и левой ногах. Прыжок в длину с места. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча /1 кг. Челночный бег 3\*10.Шестиминутный бег. Наклоны вперед из положения, сидя на полу. Преодоление полосы препятствий. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель с места. Прыжки через скакалку.

**Обучающийся должен уметь:** основы движений в ходьбе, беге, прыжках; бег с максимальной скоростью до 30 м; бег в равномерном темпе до 10 мин; старты из различных исходных положений; полоса из 3-5 препятствий. Чередование ходьбы и бега. Метания на дальность и меткость: метание небольших предметов весом до 150 г на дальность из разных исходных положений правой и левой рукой; броски малого мяча в

цель. Прыгать в длину с места, способом согнув ноги и в высоту способом перешагивание.

**Подвижные и спортивные игры:** Подвижные игры— усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка смешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», мини баскетбол. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча от груди, снизу, сверху. Ведение мяча в быстром темпе. Передача мяча двумя руками от груди. Броски в кольцо снизу с 3м. Передача мяча в тройках с перемещением. Передача мяча после отскока от пола. «Перестрелка». Эстафеты «Веселые старты». Круговые эстафеты. Линейные эстафеты с этапом до 30м. выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой

**Обучающийся должен уметь:** Обучающийся должен уметь: Играть в различные игры, участвовать в эстафетах.

**Гимнастика:** Лазание по гимнастической скамейке. По наклонной скамейке.

Подтягивание из положения лежа на наклонной скамейке. Эстафеты с лазанием и перелезанием. Положение «Упор присев». Стойки на носках на гимнастической скамейке. Перекаты вперед и назад в группировке. Перекаты на спину из положения, лежа на животе. Упражнения на гимнастической стенке. Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи. Группировка.

**Обучающийся должен уметь:** выполнять строевые упражнения; основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, обручем, набивным мячом весом 1 кг, ходьба по гимнастической скамейке; висы и упоры; прыжки через скакалку.

**Спортивные игры** (упражнения и эстафеты с волейбольным и баскетбольным мячами).

**Обучающийся должен знать:** рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля

**В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса 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

**6. Общая трудоёмкость дисциплины: количество часов по учебному плану в 1 классе отводится 2 часа в неделю, 66 часов в год соответственно. Во 2-4 классе 2 часа в неделю, 68 часов в год.**

**7. Форма контроля:** Контроль и учёт достижений учащихся без отметочной системы и направлен на диагностирование образовательного результата освоения программы начального образования.