**Аннотация**

**к рабочим программам по предмету «Физическая культура».**

**Область «Физическая культура»**

**Место предмета в учебном плане курс** «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчѐта 3 ч в неделю: в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 105 ч, в 3 классе— 105 ч, в 4 классе— 105 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введѐн приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 414 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

**Цели** изучение предмета физическая культура в начальной школе направлена на достижение

следующих целей:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;

- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных **задач**:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки,

а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

- 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 интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкульт минутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Структура содержания** образования по физической культуре отражена в ГОСе и примерной учебной программе.

Понятие блок обогатило теорию образования сравнительно недавно в связи с проникновением информатики в управление познавательными процессами. В отечественных словарях приведено пять значений этого слова. В данном случае **блок***-*структурная единица теоретической модели содержания образования, характеризующая системно упорядоченную совокупность близких по их функциональному назначению элементов.

***Блок системы знаний*** состоит из теоретических положений о физической культуре как элементе общей культуры личности:

– значение физической культуры для нормального роста и развития организма;

– виды деятельности, характеризующие физическую культуру школьника;

– место этих видов в двигательном режиме учащегося в учебном году, на каникулах, в выходные и праздничные дни, на местах отдыха детей;

– знания об использовании физических упражнений в оздоровительно-реабилитационном, морфофункциональном развитии и закаливании организма, профилактике отрицательного воздействия учебной деятельности, малоподвижного образа жизни на формирование и развитие детей, подростков, молодежи;

– использование физической культуры в рекреации (организации здорового досуга), повышении физической и умственной работоспособности, воспитании морально-волевых качеств, обеспечении социальной самозащиты, самоутверждения и в других аспектах.

В содержании общего среднего физкультурного образования может быть материал для закрепления знаний:

– строение организма человека и его функции;

– гигиена личная, общественная и связанная с занятиями физкультурой и спортом;

– режим дня, двигательный режим;

– забота о своей осанке;

– закаливание;

– физические упражнения как средство развития и занятия спортом, индивидуально и в группах.

Важную роль здесь играют:

– знания о самостоятельных занятиях физической культурой (типа самотренировок), самоконтроле, врачебном контроле, оказании первой медицинской помощи при травмах, страховке, помощи и самостраховке;

– теоретические сведения об основных, наиболее популярных среди школьников видах физических упражнений (легкоатлетических, гимнастических, игровых, плавательных, зимних, шахматах и др.).

***Блок двигательных навыков и умений****,*как компонент содержания образования по предмету «Физическая культура», представляет собой совокупность двигательных действий, ориентированных на обогащение двигательной подготовленности учащихся, на базе которой формируется их физкультурная деятельность.

Это основные движения человека («азбука» движений), двигательные действия и их комбинации, составляющие основу типовой техники и тактики наиболее популярных и доступных для   
занятий видов спорта, физической культуры школьника, включая подвижные игры и физкультурно-спортивные забавы детей, подростков, юношей, молодежи.

***Блок инструктивных навыков и умений*** *–*это совокупность навыков и умений, обусловливающих способы, формы, правила и физкультурную деятельность школьника. Это навыки и умения самоорганизации, самоконтроля, саморегуляции, самостоятельные (индивидуальные, парные, групповые) и коллективные занятия физической культурой и спортом, цели и задачи которых определяются на несколько лет, учебный год, сезон (лето, осень, зима, весна), месяц, неделю,  отдельное занятие. В блоке определены содержание, продолжительность, структура, объем и  интенсивность физической нагрузки, умение страховать, оказать помощь на занятиях, первую  медицинскую помощь при травмах, судить соревнования.

***Блок двигательных и волевых качеств****,*формируемых и развивающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, – совокупность социально значимых качеств личности, связанных с преодолением трудностей, развитием выдержки, выносливости, мужества, решительности, воли и самообладания в сочетании с морально-нравственными качествами, принятыми в обществе. В этот блок входят двигательные действия в виде общеразвивающих и подготовительных физических упражнений, способствующих развитию быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости, а также социально значимых моральных и волевых качеств личности.

***Блок норм и требований****.*Вначале объясняются термины «норма», «норматив» и «требования»*.*В сфере физического воспитания **норма** – это конкретные и объективизированные показатели физической подготовленности. **Норматив** – это показатель, характеризующий относительную величину (степень) использования орудий и предметов труда, “живого” труда, денежных средств и др., их расходов на единицу площади, веса, объема.

**Образовательные   технологии, применяемые на уроках физической культуры.**

          В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни.

       В структуре  урока,  применяются следующие элементы**здоровьесберегающих технологий:**

*1.****Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект.***

*2.****Увеличение моторной плотности уроков.***

*3****. Индивидуальный подход к обучающимся,  обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.***

*4.****Создание на уроках положительного эмоционального настроя.***

*5****. Демократический стиль общения***.

*6.****Используются несколько вариантов оценивания***.

*7.****Использование естественных природных факторов.***

**Требование к результатом:**

**1 класс**

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;

**2 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

·        иметь представление:

-       о зарождении древних Олимпийских игр;

-       о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

-       о правилах проведения закаливающих процедур;

-       об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

·        уметь:

-       определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

-       вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

-       выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

-       выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

-       выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

-       выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

·        иметь представление:

-       о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

-       о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

-       об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

·        уметь:

-       составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

-       выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

-       проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

-       составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

-       вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

**4 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

·        знать и иметь представление:

-       о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

-       о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

-       о физической нагрузке и способах ее регулирования;

-       о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

·        уметь:

-       вести дневник самонаблюдения;

-       выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

-       подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

-       выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

-       оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

***Распределение учебного времени на различные виды программного материала***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Вид программного материала* | *Количество часов (уроков)* | | | |
| *Класс* | | | |
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| *1* | ***Базовая часть*** | *77* | *75* | *75* | *75* |
| *1.1* | *Основы знаний о физической культуре* | *В процессе урока* | | | |
| *1.2* | *Подвижные игры (1кл.) Подвижные игры с учётом вариативной части* | *24* | *25* | *25* | *25* |
| *1.3* | *Гимнастика с элементами акробатики* | *12* | *18* | *18* | *18* |
| *1.4* | *Легкоатлетические упражнения* | *21* | *21* | *21* | *21* |
| *1.5* | *Лыжная подготовка* | *18* | *21* | *21* | *21* |
| *2* | ***Вариативная часть*** | *22* | *24* | *24* | *24* |
| *2.1* | *Подвижные игры с учётом вариативной части* | *22* | *24* | *24* | *24* |
|  | *ИТОГО:* | *99* | *105* | *105* | *105* |

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Нормативы* | | | | *2 класс* | | | | | | | *3 класс* | | | | | | *4 класс* | | | | | | |
| *"5"* | | | | *"4"* | | *"3"* | *"5"* | | | *"4"* | | *"3"* | *"5"* | | | *"4"* | | *"3"* | |
| *1* | | *Бег 30 м (сек.)* | | | *м* | | ***6,0*** | ***6,6*** | | ***7,1*** | ***5,7*** | | | ***6,2*** | | ***6,8*** | ***5,4*** | | | ***6,0*** | | ***6,6*** | |
| *д* | | ***6,3*** | ***6,9*** | | ***7,4*** | ***5,8*** | | | ***6,3*** | | ***7,0*** | ***5,5*** | | | ***6,2*** | | ***6,8*** | |
| *2* | | *Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)* | | | *м* | | *+* | *+* | | *+* | *+* | | | *+* | | *+* | *+* | | | *+* | | *+* | |
| *д* | | *+* | *+* | | *+* | *+* | | | *+* | | *+* | *+* | | | *+* | | *+* | |
| *3* | | *Челночный бег 3х10 м (сек.)* | | | *м* | |  |  | |  |  | | |  | |  | ***9,0*** | | | ***9,6*** | | ***10,5*** | |
| *д* | |  |  | |  |  | | |  | |  | ***9,5*** | | | ***10,2*** | | ***10,8*** | |
| *4* | | *Прыжок в длину с места (см)* | *м* | | ***150*** | | ***130*** | ***115*** | | | ***160*** | ***140*** | | ***125*** | | | ***165*** | ***155*** | | ***145*** | |
| *д* | | ***140*** | | ***125*** | ***110*** | | | ***150*** | ***130*** | | ***120*** | | | ***155*** | ***145*** | | ***135*** | |
|  | | *Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)* | *м* | | ***80*** | | ***75*** | ***70*** | | | ***85*** | ***80*** | | ***75*** | | | ***90*** | ***85*** | | ***80*** | |
| *д* | | ***70*** | | ***65*** | ***60*** | | | ***75*** | ***70*** | | ***65*** | | | ***80*** | ***75*** | | ***70*** | |
| *6* | | *Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)* | *м* | | ***70*** | | ***60*** | ***50*** | | | ***80*** | ***70*** | | ***60*** | | | ***90*** | ***80*** | | ***70*** | |
| *д* | | ***80*** | | ***70*** | ***60*** | | | ***90*** | ***80*** | | ***70*** | | | ***100*** | ***90*** | | ***80*** | |
| *7* | | *Отжимания (кол-во раз)* | *м* | | ***10*** | | ***8*** | ***6*** | | | ***13*** | ***10*** | | ***7*** | | | ***16*** | ***14*** | | ***12*** | |
| *д* | | ***8*** | | ***6*** | ***4*** | | | ***10*** | ***7*** | | ***5*** | | | ***14*** | ***11*** | | ***8*** | |
| *8* | | *Подтягивания (кол-во раз)* | *м* | | ***3*** | | ***2*** | ***1*** | | | ***4*** | ***3*** | | ***2*** | | | ***6*** | ***4*** | | ***3*** | |
| *9* | | *Метание т/м (м)* | *м* | | ***15*** | | ***12*** | ***10*** | | | ***18*** | ***15*** | | ***12*** | | | ***21*** | ***18*** | | ***15*** | |
| *д* | | ***12*** | | ***10*** | ***8*** | | | ***15*** | ***12*** | | ***10*** | | | ***18*** | ***15*** | | ***12*** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *10* | *Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)* | *д* | ***23*** | ***21*** | ***19*** | ***25*** | ***23*** | ***21*** | ***28*** | ***25*** | ***23*** |
| *м* | ***28*** | ***26*** | ***24*** | ***30*** | ***28*** | ***26*** | ***33*** | ***30*** | ***28*** |
| *11* | *Приседания (кол-во раз/мин)* | *м* | ***40*** | ***38*** | ***36*** | ***42*** | ***40*** | ***38*** | ***44*** | ***42*** | ***40*** |
| *д* | ***38*** | ***36*** | ***34*** | ***40*** | ***38*** | ***36*** | ***42*** | ***40*** | ***38*** |

*ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)*

**Составители** : Кузин А.С., Крючков А.В.