

## **Аннотация к рабочей программе по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373, с основной образовательной программой МБОУ СОШ №5, на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Рабочая программа составлена к учебнику «Физическая культура 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012» В.И. Лях, дает распределение учебных часов по разделам и последовательность изучения тем с учетом логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, межпредметных и внутрипредметных связей.

Рабочая программа включает в себя следующие разделы:

- 1) пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели начального общего образования с учетом специфики учебного предмета, курса;
- 2) общую характеристику учебного предмета, курса;
- 3) описание места учебного предмета, курса в учебном плане;
- 4) описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета;
- 5) личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса;
- 6) содержание учебного предмета, курса;
- 7) тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;
- 8) описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности;
- 9) списка литературы для учителя и учащихся;
- 10) листа корректировки календарно-тематического планирования.

**Предметом** обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Изучение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующей **цели**: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Для достижения вышеуказанной цели необходимо последовательно решить следующие **задачи**:

1. *Укрепление* здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

2. *Обучение* жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

3. *Развитие* двигательных (координационных) способностей;

4. *Приобретение* необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

5. *Воспитание* потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

6. *Содействие* воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Программа предназначена для учащихся 1-4 классов.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» состоит из *трёх учебных разделов*:

1. **«Знания о физической культуре»** (информационный компонент);

2. **«Способы двигательной деятельности»** (операционный компонент);

3. **«Физическое совершенствование»** (мотивационный компонент).

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел *«Способы двигательной деятельности»* содержит представления о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся.

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. **Базовый компонент** составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающихся. Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого обучающегося. Базовый компонент включает следующие тематические разделы:

- **«Гимнастика с элементами акробатики»**

- **«Легкая атлетика»**
- **«Спортивные и подвижные игры»**
- **«Лыжная подготовка».**

**Вариативный компонент** физической культуры обусловлен необходимостью учёта индивидуальных способностей обучающихся, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Вариативный компонент включает:

- **«Элементы спортивных игр»**
- **«Легкоатлетические упражнения»**
- **«Подвижные игры»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Также предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Ориентируясь на решение задач образования школьников, **учебный предмет «Физическая культура» направлен:**

- ✓ реализацию *принципа вариативности*, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- ✓ реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- ✓ *соблюдение дидактических правил* от известного и неизвестного и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические умения и навыки, в том числе и в самостоятельной деятельности.
- ✓ *расширение межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов
- ✓ *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Отличительной чертой** уроков является образность и эмоциональность поведения. При этом значительное место отводится игровым приемам,

которые помогают детям наиболее успешно освоить программный материал, способствуют развитию воображения и творческой активности. Каждый урок должен соответствовать требованиям моторной плотности. Нагрузка на уроке должна увеличиваться постепенно.

**Основные формы организации образовательного процесса по предмету:**

- *уроки физической культуры;*
- *физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;*
- *спортивные соревнования и праздники;*
- *занятия в спортивных секциях и кружках;*
- *самостоятельные занятия физическими упражнениями;*

**Уроки физической культуры подразделяют на три типа:**

- ✓ *уроки образовательно-познавательной направленности* знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- ✓ *уроки образовательно-предметной направленности* используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- ✓ *уроки образовательно-тренировочной направленности* используются для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих задач на этих уроках, формируют представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В процессе обучения применяются следующие **методы физического воспитания:**

- словесный метод* (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод* (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала* (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств* (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

Ключевыми технологиями применяемыми в реализации учебной программы являются следующие **технологии обучения:**

- ✓ *Здоровьесберегающая технология;*
- ✓ *Игровая технология;*
- ✓ *Информационно-коммуникационная технология;*
- ✓ *Технология уровневой дифференциации;*
- ✓ *Соревновательная технология;*

**Формы организации учебного процесса:**

- ✓ Фронтальный;
- ✓ Поточный;
- ✓ Групповой;
- ✓ Индивидуальный;
- ✓ Игровой;
- ✓ Соревновательный;

**Формы контроля:**

- ✓ Индивидуальный;
- ✓ Парный;
- ✓ Групповой;
- ✓ Фронтальный.

В соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ №5 предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана и изучается с 1 по 4 класс.

На изучение данного предмета отводится: 3 часа в неделю с 1 по 4 класс из обязательной части учебного плана;

Общий объем учебного времени по классам:

1 класс – 99 часов; 2 класс – 102 часа; 3 класс – 102 часа; 4 класс – 102 часа; всего – 405 часов за весь период обучения в начальной школе.

**Предметные результаты выпускника по разделам программы**  
**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*