

Аннотация к рабочей программе 1-4 классы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»), Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ пос. Ленинский, на основе программы «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы. В.И.Лях. М.: Просвещение, 2019г.

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота, и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве)
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения

физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Учебный план

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов, во 2-4 классах отводится 102 часов, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 года № 889.

Планируемые предметные результаты

К концу учебного года выпускник научится:

- **по разделу «Знания о физической культуре»** - выполнять организационно методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека, правило обгона на лыжне;

- **по разделу «Гимнастика»** - выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойка на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на скамейке, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, вращать обруч, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с гимнастическими палками, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости, и координации движений, на матах запоминать наибольшие промежутки, подтягиваться, отжиматься;

- **по разделу «Лёгкая атлетика»** пробегать 30 и 60 метров на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега (перешагиванием, спиной вперед), проходить полосу препятствий, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

- **по разделу «Лыжная подготовка»** - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты переступанием и прыжком на лыжах с палками и без них, подъём на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой» с палками и без них, спуск под уклон в основной стойке и низкой с палками и без них, торможение «плугом», проходить дистанцию 2 км., обгонять друг друга, кататься на лыжах «змейкой», играть в подвижную игру на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».

- **по разделу «Подвижные и спортивные игры»:**

выполнять пас руками и ногами, низом, верхом, через волейбольную сетку, введение мяча руками и ногами, приём мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

Играть в подвижные игры:

«Перестрелка», «Пионербол», «Борьба за мяч», «Ножной мяч», «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки». «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные ёлочки», «Белки в лесу». Белочка защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «День и ночь», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», выполнять ловлю и броски мяча в парах, технике ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку, броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», участвовать в эстафетах.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуре для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, спортивные игры, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Виды и формы контроля

Об уровне подготовки учащихся должен знать не только учитель, но и ученик, и его родители.

В учебной работе применяются такие виды контроля, как устные ответы, выполнения действий по инструкции, сравнение результата с образцом, оценивание обучающихся за работу на уроке, тестирование, сдача контрольных нормативов. Тестирование и сдача контрольных нормативов проводится после каждой пройденной теме и подразумевается как контрольная работа. В разделах: гимнастика с элементами акробатики, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка — оценивается техника выполнения упражнения. Легкая атлетика — оценивается по результату (сек, метры, минуты).

