

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 1-4 классах

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ МОиН РФ от 6.10.2009г. г. № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями), примерной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич), учебного плана ГБОУ УР «Лицей №41».

Программа «Физическая культура» 1-4 классы ориентирована на использование УМК под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение».

Согласно недельному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации для обязательного изучения предмета «Физическая культура» на уровне НОО отводится в 1 классах 99 часов, во 2-4 классах - 102 часа, из расчета 3 часа в неделю (2 часа уроки физической культуры и 1 час занятие в бассейне).

Изучение физической культуры на уровне начального общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

1. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
2. развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
3. овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
4. воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

**Задачи** физического воспитания учащихся: укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движения;
- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков на глубокой воде;
- выработка основных представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
----------------	----------------	----------------	----------------

<p>-представлять физическую культуру средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>-познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>-оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования Т.Б. к местам проведения; взаимодействовать</p>	<p>-организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>-изучать факты истории развития физической культуры;</p> <p>-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>-познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>-оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении</p>	<p>-организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития человека;</p> <p>-познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>-оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;</p> <p>-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; взаимодействовать со</p>	<p>-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры</p> <p>; -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p>
---	---	--	--

<p>со сверстниками по правилам проведения подвижных игр; - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий; -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</p>	<p>учебных заданий; =проводить со сверстниками подвижные игры; -бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр; - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий; -выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения.</p>	<p>сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; -выполнять акробатические и гимнастические комбинации; -выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.</p>	<p>-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; -оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p>
---	--	---	--

			<p>-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки</p>
--	--	--	---

<b>Предметные результаты Первое полугодие 1 класс</b>	<b>Предметные результаты Второе полугодие 1 класс</b>
<p><i>Ученик научится</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять простейшие специальные упражнения и комплекс упражнений на суше;</li> <li>• выполнять подготовительные упражнения для освоения с водой: 15-20-25 выдохов в воду;</li> </ul>	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять упражнения в воде: выполнять движения ног и рук кролем на груди и на спине; согласовывать движения: движения ног с дыханием, движения рук с дыханием,</li> </ul>

<p>«отдых на воде» в течение 15-17-20 с; погружение под воду с головой и открывание глаз, чтобы ориентироваться в воде;</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i> скольжение на груди и на спине; при нырянии в длину доставание со дна игрушек;</p>	<p>плавание кролем на груди на задержке дыхания, плавание в полной координации на спине и на груди;</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять предлагаемые упражнения по «элементам» и в отдельных сочетаниях;</li> <li>• совершенствовать старты в воду, повороты при плавании на груди и на спине</li> </ul>
--	---

<p align="center"><b>Предметные результаты Первое полугодие 2 класс</b></p>	<p align="center"><b>Предметные результаты Второе полугодие 2 класс</b></p>
<p><i>Ученик научится</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• плавать 25-50 м;</li> <li>• правильно дышать, пlying, с поворотом головы вправо и влево;</li> <li>• удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;</li> <li>• владеть отдельными элементами способов плавания;</li> <li>• плавать на одних руках с «колобашкой» и без неё;</li> <li>• плавать на одних ногах с предметом в руках (доска, игрушка, мяч и др.) и без них;</li> <li>• погружаться под воду с головой и открывать глаза, ориентироваться в воде;</li> <li>• выполнять скольжение на груди и на спине;</li> </ul>	<p><i>Ученик научится</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• плавать на спине и на груди;</li> <li>• выполнять старт из воды и со стартовой тумбочки;</li> </ul> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять поворот «маятником» и кувырком;</li> <li>• проплывать за одно занятие 300-400 м</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• правильно выполнять дыхание в воде (умение делать вдох над водой и выдох в воду);</li> </ul> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• согласовывать движения: ног с дыханием, рук с дыханием, плавание кролем на груди на задержке дыхания, плавание в полной координации кролем на спине и на груди, баттерфляем</li> </ul>	
---	--

<p align="center"><b>Предметные результаты 3 класс</b></p>	<p align="center"><b>Предметные результаты 4 класс</b></p>
<p><i>Ученик научится</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять требования программы 1-2 класса;</li> <li>• плавать кролем на груди и на спине;</li> <li>• владеть навыками дыхания в ритме гребковых движений и проплывать дистанцию технично;</li> <li>• изучить технику плавания брассом и баттерфляем;</li> <li>• владеть техникой плавания на спине и на груди;</li> </ul> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять старт из воды и со стартовой тумбы;</li> <li>• выполнять повороты «маятником» и кувырком;</li> <li>• проплыть за одно занятие 400-500 м;</li> </ul>	<p><i>Ученик научится</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навык плавания на расстояние 100 м;</li> <li>• умение дышать с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;</li> <li>• технику отдельных элементов способов плавания;</li> <li>• плавание на одних руках с «колобашкой» и без них;</li> <li>• погружения под воду с головой и ориентирование в воде, открывая глаза;</li> <li>• движения ног и рук в упражнениях кролем на груди и на спине, брассом и баттерфляем;</li> </ul> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• технику поворота «маятником» и кувырком;</li><li>• проплывать за одно занятие 500-700 м,</li></ul>
--	--

## **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:

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом 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 приёмы 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);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- 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 объёма);
- 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;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.