

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы : учеб. Для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012

Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Физическая культура- это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения-физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка,зарядка) и второй половины дня(подвижные игры), внеклассной работы(спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья,спортивные праздники, походы)-достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий упражнений и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель программы:-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

Общая характеристика предмета

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

Основной формой работы по физическому воспитанию является урок физической культуры. Уроки в школе проводятся с постоянным составом обучаемых. Урок ведется по расписанию и имеет определенную продолжительность. Урок является обязательной формой занятий и служит основой для всех других форм физического воспитания детей (физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях).

Задачи обучения:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладения навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию.
- Направленность программы на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. Видом учебного учреждения и регионально-климатическими условиями.
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), что задает определенную логику в освоении школьниками знаний в практические навыки и умения (определение знаний).
- Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.
- Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.

Место учебного предмета в учебном плане

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов, во 2-4 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного курса

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со спуском вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Тематический план

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов в год	Количество часов (уроков) в четверти			
			I	II	III	IV
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ		74				
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
2	Легкоатлетические упражнения	21	7	-	-	14
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	9	9	-	-
4	Подвижные игры	17	7	-	-	10
5	Лыжная подготовка	18	-	3	15	-
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ		25				
1	<i>Связанная с региональными особенностями (русские народные игры)</i>	12	-	-	12	-
2	<i>По выбору по углубленному изучению одного из видов спорта (Подвижные игры с элементами баскетбола)</i>	13	4	9	-	-
ВСЕГО		99	27	21	27	24

Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре (2 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов в год	Количество часов (уроков) в четверти			
			I	II	III	IV
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ		80				
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
2	Легкоатлетические упражнения	21	7	-	-	14
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	9	9	-	-
4	Подвижные игры	20	7	-	-	13
5	Лыжная подготовка	21	-	3	18	-
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ		25				
1	<i>Связанная с региональными особенностями (русские народные игры)</i>	12	-	-	12	-
2	<i>По выбору по углубленному изучению одного из видов спорта (Подвижные игры с элементами баскетбола)</i>	13	4	9	-	-
ВСЕГО		105	27	21	30	27

Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре (3-4 классы)

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		3-4кл.
	Базовая часть	102
1	Знания о физической культуре	в течении учебного года
2	Способы физкультурной деятельности	
3	Физическое совершенствование: -легкая атлетика -подвижные игры с элементами баскетбола. -подвижные игры -лыжи -гимнастика	30 18 18 18 18

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество			Примечание
		Основная школа	Старшая школа		
			Базов уров.	Проф уров	
1	2	3	4	5	6
1.	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)				
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	к	к		
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		к		
1.4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	к	к		
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)		к		
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре	к	к	к	
1.8	Учебник по физической культуре				
1.9	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	к	к	к	тематических заданий, дидактических карточек.
1.10		Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению			
1.11	Методические издания по физической культуре для учителей	к	к		В составе библиотечного фонда
2.	ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ				
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности				
2.2	Плакаты методические (Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям)	Д	Д	Д	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д			
3.	ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ				
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	Д	Д	

3.2	Аудиозаписи (Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников)	Д	Д	Д	
4.	ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ				
4.1	Телевизор с универсальной подставкой	Д			
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д			
4.3	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок (Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CDR, CD)	Д			
4.4.	Радиомикрофон (петличный)	Д			
4.5.	Мегафон				
4.6	Мультимедийный компьютер (операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы) Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).	Д			
4.7	Сканер	Д			
4.8.	Принтер лазерный	Д			
4.9.	Копировальный аппарат (Может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения)	Д			
4.10	Цифровая видеокамера	Д			
4.11	Цифровая фотокамера	Д			
4.12	Мультимедиапроектор	Д			
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д			
5.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ				
	Гимнастика				
5.1.	Стенка гимнастическая	к	к	к	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	к		к	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	к	к	к	
5.4.	Козел гимнастический	к	к	к	
5.5.	Конь гимнастический			к	
5.6	Перекладина гимнастическая	к	к	к	
5.7.	Брусья гимнастические, разновысокие				
5.7	Брусья гимнастические, параллельные				
5.8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления				
5.9	Канат для лазания, с механизмом крепления	к	к	к	
5.10	Мост гимнастический подкидной	к	к	к	
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	к	к	к	
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая				

5.13	Комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания)				
5.14	Контейнер с набором т/а гантелей				
5.15	Скамья атлетическая, вертикальная				
5.16	Скамья атлетическая, наклонная				
5.17	Стойка для штанги				
5.18	Штанги тренировочные		Г	Г	
5.19	Гантели наборные		Г	Г	
5.20	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина	Г	Г	Г	
5.21	Коврик гимнастический	К	К	К	
5.22	Станок хореографический	Г	Г	Г	
5.23	Акробатическая дорожка	Г	Г	Г	
5.24	Покрытие для борцовского ковра		Д	Д	
5.25	Маты борцовские		Г	Г	
5.26	Маты гимнастические				
5.27	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г	Г	Г	
5.28	Мяч малый (теннисный)	К	К	К	
5.29	Скакалка гимнастическая	К	К	К	
5.30	Мяч малый (мягкий)	К	К	К	
5.31	Палка гимнастическая	К	К	К	
5.32	Обруч гимнастический	К	К	К	
5.33	Коврики массажные	Г	Г		
5.34	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д			
5.35	Пылесос (Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря)	Д	Д	Д	
5.36	Сетка для переноса малых мячей	Д	Д	Д	
	Легкая атлетика				
5.37	Планка для прыжков в высоту	Д	Д		
5.38	Стойки для прыжков в высоту	Д	Д		
5.39	Барьеры л/а тренировочные		Г	Г	
5.40	Флажки разметочные на опоре	Г			
5.41	Лента финишная	Д			
5.2	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г			
5.43	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д			
5.44	Номера нагрудные	Г	Г	Г	
	Спортивные игры				
5.45	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д			
5.46	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г			
5.47	Мячи баскетбольные	Г	Г	Г	
5.48	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	Д	Д	
5.49	Жилетки игровые с номерами	Г	Г	Г	

5.50	Стойки волейбольные универсальные	Д			
5.51	Сетка волейбольная	Д			
5.52	Мячи волейбольные	Г	Г	Г	
5.53	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	Д	Д	
5.54	Табло перекидное	Д			
5.55	Жилетки игровые с номерами	Г	Г	Г	
5.56	Ворота для мини-футбола	Д			
5.57	Сетка для ворот мини-футбола	Д			
5.58	Мячи футбольные	Г	Г	Г	
5.59	Номера нагрудные	Г	Г	Г	
5.60	Компрессор для накачивания мячей	Д			
	Туризм				
5.61	Палатки туристские (двух местные)	Г			
5.62	Рюкзаки туристские	Г			
5.63	Комплект туристский бивуачный	Д			
	Измерительные приборы				
5.64	Пульсометр	Г	Г		
5.65	Шагомер электронный	Г	Г		
5.66	Комплект динамометров ручных	Д			
5.67	Динамометр становой	Д			
5.68	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г			
5.69	Тонومتر автоматический	Д			
5.70	Весы медицинские с ростомером	Д	Д		
	Средства до врачебной помощи				
5.71	Аптечка медицинская	Д	Д		
	Дополнительный инвентарь				
5.80	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д			
6.	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ				
6.1	Спортивный зал игровой (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек)				
6.2	Спортивный зал гимнастический (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.				
6.3	Зоны рекреации				
6.4	Кабинет учителя(рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды)				
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования (стеллажи, контейнеры)				
7.	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)				

7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д			
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д			
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д			
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д			
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д			
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д			
7.7	Гимнастический городок	Д	Д		
7.8	Полоса препятствий	Д	Д		
7.9	Лыжная трасса	Д			
7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д			