

**Аннотация
к рабочей программе по физической культуре 2-4 класс
на 2015 – 2016 учебный год**

1. **Рабочая программа по физической культуре** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

2. Программа для 2-4 класса рассчитана на 105 часа при трёхразовых занятиях в неделю.

3. Учащиеся в начале и в конце учебного года на первых уроках выполняют тестовые задания, для определения уровня физической подготовленности на начало и на конец учебного года. (см. ниже таблицу)

Уровень физической подготовленности учащихся 7 – 10 лет

(проверка нормативов проводится в начале и в конце учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

№	Виды	Контрольн. упражнение	возраст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	7	7,5 и в.	7,3-6,2	5,6 и н.	7,6 и в.	7,5-6,4	5,8 и н.
			8	7,1 и в.	7,0-6,0	5,4 и н.	7,3 и в.	7,2-6,2	5,6 и н.
			9	6,8 и в.	6,7-5,7	5,1 и н.	7,0 и в.	6,9-6,0	5,3 и н.
			10	6,6 и в.	6,5-5,6	5,0 и н.	6,6 и в.	6,5-5,6	5,2 и н.
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м, сек	7	11,2 и в.	10,8-10,3	9,9 и н.	11,7 и в.	11,3-10,6	10,2 и н.
			8	10,4 и в.	10,0-9,5	9,1 и н.	11,2 и в.	10,7-10,1	9,7 и н.
			9	10,2 и в.	9,9-9,3	8,8 и н.	10,8 и н.	10,3-9,7	9,3 и н.
			10	9,9 и в.	9,5-9,0	8,6 и н.	10,4 и н.	10,0-9,5	9,1 и н.
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100 и н.	115-135	155 и в.	85 и н.	110-130	150 и в.
			8	110 и н.	125-145	165 и в.	100 и н.	125-140	155 и в.
			9	120 и н.	130-150	175 и в.	110 и н.	135-150	160 и в.
			10	130 и н.	140-160	185 и в.	120 и н.	140-155	170 и в.
4	Выносливость	6 – минутный бег, м	7	700 и м.	730-900	1100 и в.	500 и м.	600-800	900 и в.
			8	750 и м.	800-950	1150 и в.	550 и м.	650-850	950 и в.
			9	800 и м.	850-1000	1200 и в.	600 и м.	700-900	1000 и в.
			10	850 и м.	900-1050	1250 и в.	650 и м.	750-930	1050 и в.
		Наклон вперёд	7	1 и н.	3-5	9 и в.	2 и н.	6-9	11,5 и в.
			8	1 и н.	3-5	7,5 и в	2 и н.	5-8	12,5 и в.

5	Гибкость	из положения	9	1 и н.	3-5	7,5 и в.	2 и н.	6-9	13,0 и в.
		сидя, см	10	2 и н.	4-6	8,5 и в.	3 и н.	7-10	14,0 и в.
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1 и н.	2-3	4 и в.	-	-	-
			8	1 и н.	2-3	4 и в.	-	-	-
			9	1 и н.	3-4	5 и в.	-	-	-
			10	1 и н.	3-4	5 и в.	-	-	-
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки)	7	-	-	-	2 и н.	4-8	12 и в.
			8	-	-	-	3 и н.	6-10	14 и в.
			9	-	-	-	3 и н.	7-11	16 и в.
			10	-	-	-	4 и н.	8-13	18 и в.

Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

4. В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования (климатогеографическими условиями) невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам: лёгкая атлетика (прыжок в высоту); гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине (Д)), плавание.

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на вариативную часть раздел плавание заменена подвижными и спортивными играми, увеличено количество уроков по лыжной подготовке (региональный компонент).

5. Структура документа.

Рабочая программа включает три раздела:

- Пояснительную записку, раскрывающую характеристику и место учебного предмета в учебном плане, цели его изучения,
- Основное содержание обучения с примерным распределением учебных часов по разделам курса;
- Требования к уровню подготовки оканчивающих начальную школу.

6. Общая характеристика учебного предмета.

Особенностью физической культуры как учебного предмета считаю её деятельный характер. Задача программы: формировать представления о физической культуре, а знания, которые будет приобрести младший школьник, выступает средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой, как частью общей культуры человека. Процесс обучения в программе структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и связана с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическими упражнениями, развитием физических качеств. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения будут использоваться физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение уделять межпредметным связям: содержание физической культуры соотносить с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При

этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, ориентировано учащихся на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения учащимися содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения учащимися правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

7. Основные содержательные линии.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

8. Цели обучения.

В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры в программе уделено большое внимание на укрепление здоровья, совершенствования физических качеств, освоения определённых двигательных действий, развития мышления. Программа направлена на развитие творчества и самостоятельности, воспитывать нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.

Цели:

Программа направлена на укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

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

Овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использование в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

Воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры учащихся. Освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Для достижение цели программа обеспечивает решение следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств, повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из выбранных видов спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;
- обучение простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры с элементами баскетбола», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с основами акробатики». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержании программы включены «общеразвивающие упражнения». Упражнения сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрелых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки разделены на три типа:

- с образовательно-познавательной направленностью (на таких уроках учащиеся будут знакомиться со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучатся навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. Будут использоваться учебники по физической культуре.)
- с образовательно-предметной направленностью (такие уроки будут использоваться в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр.)
- с образовательно-тренировочной направленностью (такие уроки будут использоваться для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у учащихся будет формироваться представление о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влияние на развитие систем организма. На таких уроках учащиеся обучаются способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной.)

Каждый из этих типов уроков будет носить образовательную направленность и по возможности включать учащихся в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки будут в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах, вовремя прогулок.

Выполняя программный материал, уроки будут проводиться не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, но и в спортзале в игровой и соревновательной форме, что доставит учащимся радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

9. Место предмета в базисном плане.

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 2, 4 классах выделяется 3 учебных часа в неделю.

10. Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

В процессе овладения физической культурой программа направлена на формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. Программа обеспечивает развитие у школьников организационных умений, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учётом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развивает также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Результаты обучения представлены в Требованиях к уровню подготовки оканчивающих начальную школу и содержат три компонента: знать/понимать – перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; уметь – владение конкретными умениями и навыками;

Рабочая программа направлена:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортплощадка,), регионально-климатическими условиями (три месяца зимы) и видом учебного учреждения (сельская школа);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основное содержание.

Укрепление здоровья и личная гигиена.

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.