

# Аннотация к рабочей программе по физической культуре

## 1 класс

### 1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Предмет физическая культура включён в базовую часть Федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Рабочая программа составлена на основании документов:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарт основного общего образования, утвержденный МО РФ от 17.12.2010 г. № 1897;
- концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- закона «Об образовании Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273.
- федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- образовательной программы МОУ «Основная общеобразовательная школа с. Акурай»;
- положением о рабочей программе МОУ «Основная общеобразовательная школа с. Акурай»;
- федеральным перечнем учебников от 31.03.2014 г. № 253.
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы от 24 декабря 2018г.
- Данная программа ориентирована на использование учебника:
- Физическая культура, 1-4 класс. Автор: Лях В. И., М.: «Просвещение», 2016

Рабочая программа рассчитана на 99 учебных часа: 3 учебных часа в неделю, 33 учебные недели.

добавлено часов на проведение уроков по общей физической подготовке для начальной школы – занятия в зале подвижными играми (1-4 классы).

### 2. Цель изучения дисциплины

Формирование разносторонне - физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### 3. Структура дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику учебного материала:

3.1. основы здорового образа и стиля жизни;

3.2. оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика)

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему практических знаний и отношение к физической культуре;

- практический, состоящий из трех подразделов:

**учебно-тренировочный** – содействует приобретению опыта творческой, практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

**самостоятельная работа под руководством преподавателя (участие в спортивно-массовых мероприятиях)** - содействует приобретению опыта участия в соревновательной деятельности в целях общей и специальной физической подготовки учеников, приобщения к спорту, а также направленному формированию качеств и свойств личности;

**контрольный** - определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности учащихся.

### 4. Образовательные технологии

Осуществление целей образовательной программы начального обучения обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- Классно-урочная
- Индивидуальные
- Групповые

- Дифференцированного обучения
- Объяснительно-иллюстративные
- Развивающего обучения
- Информационные
- Игровые

**Использование инновационных технологий на уроках физической культуры:**

Наименование раздела программы	Использование информационных технологий	Использование педагогических инновационных технологий
<p>1. обучение двигательным действиям</p> <p>2. для развития различных физических качеств</p> <p>3. формирование понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения</p> <p>4. увеличение положительных эмоций от занятий физической культурой и тем самым повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом</p>		Игровая
<p>1. беседы с учениками</p> <p>♣ по профилактике вредных привычек,</p>	<a href="https://pedsovet.org/">https://pedsovet.org/</a>	Здоровьесберегающая

<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ о здоровом образе жизни,</li> <li>♣ о значении занятий физической культурой и спортом для физического развития подростков,</li> <li>♣ о занятиях адаптивной физической культурой при ограничении физических нагрузок, обусловленных тем или иным заболеванием,</li> <li>♣ об особенностях воздействия занятий различными видами спорта на физическое развитие ребенка и принципах выбора вида спорта для дополнительных занятий</li> <li>♣ контроль за соответствием требованиям техники безопасности, гигиены и температурному режиму спортивной одежды и обуви учеников. Объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта.</li> </ul> <p>2. Дети, освобожденные от занятий по состоянию здоровья, принимают активное участие в процессе урока в качестве докладчиков теоретического материала, судей, помощников учителя и т.д.</p> <p>3. Подвижные игры на свежем</p>	<p>fizkultura-na5.ru/ nsportal.ru/ и т. д.</p>	
--	--	--

воздухе		
<p><b>1.</b> ученик применяет разученное движение для повышения показателей физической подготовленности</p> <p><b>2.</b> повышение эмоциональной направленности урока (легкая атлетика, эстафеты)</p>		Соревновательная
<p><b>1.</b> ученикам даются задания с учетом уровня подготовки, физического развития, особенностей мышления и познавательного интереса к предмету. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности ученика</p> <p><b>2.</b> ученики распределяются на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается в организации занятия</p> <p><b>3.</b> ежегодное тестирование учеников</p> <p><b>4.</b> учащиеся среднего уровня привлекаются на дополнительные занятия различными видами спорта</p> <p><b>5.</b> одаренные учащиеся участвуют в</p>		Уровневая дифференциация

соревнованиях различного уровня		
<p>1. презентации, помогающие обучению технике двигательных действий, правилам спортивных и подвижных игр, рассказывающие о развитии того или иного вида спорта в России и мире и др.</p> <p>2. проектные работы учеников по физической культуре</p> <p>3. персональный сайт учителя</p>	<p><a href="https://pedsovet.org/">https://pedsovet.org/</a></p> <p><a href="https://nsportal.ru/">nsportal.ru/</a></p>	<p>Информационно- коммуникационная</p>

## 5. Требования к результатам освоения дисциплины

**Легкая атлетика:** Основная стойка, выполнение команд «Смирно!», Построение в колонну. Комплекс утренней гимнастики. Ходьба в приседе, полуприседе, на носках, на пятках. Различные эстафеты с предметами. Бег 30м с произвольного старта. Медленный бег до 4 мин. Прыжки на обеих ногах на месте, с продвижением вперед. Поочередно на правой и левой ногах. Прыжок в длину с места. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча /1 кг. Челночный бег 3\*10.Шестиминутный бег. Наклоны вперед из положения, сидя на полу. Преодоление полосы препятствий. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель с места. Прыжки через скакалку.

**Обучающийся должен уметь:** основы движений в ходьбе, беге, прыжках; бег с максимальной скоростью до 30 м; бег в равномерном темпе до 10 мин; старты из различных исходных положений; полоса из 3-5 препятствий. Чередование ходьбы и бега. Метания на дальность и меткость: метание небольших предметов весом до 150 г на дальность из разных исходных положений правой и левой рукой; броски малого мяча в

цель. Прыгать в длину с места, способом согнув ноги и в высоту способом перешагивание.

**Подвижные и спортивные игры:** Подвижные игры— усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка смешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», мини баскетбол. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча от груди, снизу, сверху.

Ведение мяча в быстром темпе. Передача мяча двумя руками от груди. Броски в кольцо снизу с 3м. Передача мяча в тройках с перемещением. Передача мяча после отскока от пола. «Перестрелка». Эстафеты «Веселые старты». Круговые эстафеты. Линейные эстафеты с этапом до 30м. выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой

**Обучающийся должен уметь: Обучающийся должен уметь:** Играть в различные игры, участвовать в эстафетах.

**Гимнастика:** Лазание по гимнастической скамейке. По наклонной скамейке. Подтягивание из положения лежа на наклонной скамейке. Эстафеты с лазанием и перелезанием. Положение «Упор присев». Стойки на носках на гимнастической скамейке. Перекаты вперед и назад в группировке. Перекаты на спину из положения, лежа на животе. Упражнения на гимнастической стенке. Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи. Группировка.

**Обучающийся должен уметь:** выполнять строевые упражнения; основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, обручем, набивным мячом весом 1 кг, ходьба по гимнастической скамейке; висы и упоры; прыжки через скакалку.

**Спортивные игры** (упражнения и эстафеты с волейбольным и баскетбольным мячами).

**Обучающийся должен знать:** рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля

**В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - выполнять строевые упражнения;
  - демонстрировать уровень физической подготовленности

**6. Форма контроля:** Контроль и учёт достижений учащихся без отметочной системы и направлен на диагностирование образовательного результата освоения программы начального образования.