

Аннотация рабочей программы по физической культуре 1-4 класс

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 1-4 классов, разработана на основе: ООПНОО МОУ гимназия №1; ОПНООФК; Авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура Начальные классы».

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре»; «Способы физкультурной деятельности»; «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» включает элементарные сведения о физической культуре, из истории физической культуры и о физических упражнениях.

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. Раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает общеразвивающие упражнения и подвижные игры, которые по своему содержанию согласуются с соответствующим видом спорта.

По окончании изучения каждого раздела программы проводятся внеклассные мероприятия соревновательного характера, они носят воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках физической культуры.

В I классе школьники преимущественно осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; разучивают комплексы упр. утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Во II классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых

двигательных действий, применяемых в гимнастике, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих ф. упр. разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

В III классе увеличивается объем ф. упр. повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, футбола, волейбола и баскетбола), прикладных ф. упр. с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

В IV классе содержание обучения усложняется. Это проявляется, прежде всего, в том что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделам «Футбол» и «Баскетбол» — игра по упрощенным правилам.

Планируемые результаты освоения программы:

Знания о физической культуре

- ✓ о роли и значении занятий физическими для трудовой и военной деятельности;
- ✓ о плоскостопии и упражнениях для его профилактики
- ✓ о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- ✓ о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

- ✓ об особенностях игры в баскетбол, волейбол

Способы физкультурной деятельности

- ✓ проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- ✓ составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- ✓ фиксировать результаты самонаблюдения;
- ✓ оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях

Физическое совершенствование

- ✓ выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; — подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- ✓ выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- ✓ *демонстрировать* положительную динамику уровня ф. подготовленности