**Аннотация**

**к рабочей программе по физической культуре для 1-4 классов**

**Автор-составитель: А.П. Гавриш**

Программа разработана в соответствие с требованием Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы 2011г.»

***Целью*** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач:***

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

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

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Обоснование выбора УМК для реализации рабочей учебной программы**

УМК включает:

1. Авторская программа Матвеев А.П «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы 2011г.»

2. Учебник Физическая культура: для учащихся 4 кл. общеобразовательных учреждений/под ред. А.П, Матвеева. (2011 г.) Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, примерной программой и рабочей программой А.П. Матвеева «Физическая культура 1 – 4 классы».В учебнике представлены описания физических упражнений, включённых в школьную программу, подводящие упражнения и подвижные игры для их усвоения. После каждой темы даны вопросы и задания для самостоятельной работы.

**Содержание курса**

**Знания о физической культуры**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разно образных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человек. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из Истории физической культуры.** История развитие физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

**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, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическом развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показательной осанки и развитие физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утреней зарядки, физкультминуток, занятие по профилактике и коррекций нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические комбинации*. Например 1) мост из положения лежа на спине, опустится в исходное положение, переворот лежа 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, перемахи.

*Гимнастическая комбинация*. Например, из виза 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 сходом ноги в перед.

*Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла.

*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.

**Легкая атлетика.** *Беговые упражнения:* С высоким поднимания бедра, прыжками и ускорением, с изменяющим направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

*Метание:* малого меча в не подвижную мишень и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски подъемы; торможение.

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

*На материале легкой атлетике:* игры, включающие прыжки, бег, метание и броски, упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты на выносливость и координацию движений .

*Спортивные игры. Футбол:* удар не подвижному и катящемуся мячу; остановка меча; ведения меча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без меча; ведение меча; бросок меча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание меча; подача меча; прием и передача меча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широки стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахи ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и по переменно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и передвижениях; комплекса упражнений, включающие в себе максимальное сгибание туловища ( в стойках и седах), пригибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длинной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслаблений мышц рук, ног, туловища ( в положение стоя и лежа, седах); жонглирование мелками предметами; преодолений полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие ( например, «ласточка» на широкой или на ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимание и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентиром и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение левым и правым боком, вперед и на зад).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановки головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание в висе стоя, лежа, согнувшись; отжимание лежа с опорой гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением в перед поочередно на право и лево, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх – вперед толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощение и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

***На материале легкой атлетики***

*Развитие координаций движений:* бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пролегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный

6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное выполнение препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15-20 см); передача набивного меча (1-2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте ориентиров, расположены на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание м неё.

***На материале лыжных гонок***

*Развитие координации движений:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойкие.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.