**Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 1 классе**

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011) и   примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).    УМК   Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2011.

 В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.

           **Цель обучения** – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

               укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и 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, ее 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 базовых 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 определенным видам двигательной активности  и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;

               обучение простейшим способам контроля 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 и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета, курса.**

*Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля*

 Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

 *Основы знаний о физической культуре, умения и навыки*. *Естественные основы.* Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положение тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы.

 *Социально-психологические основы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

 Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения упражнений и тестирование физических качеств.

 *Приемы закаливания*. *Воздушные ванны.* Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 минут, постепенно довести до 60 мин. (температура воздуха от +22 до -16 0С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны – 10-60 мин. и дальше. *Солнечные ванны.* В средней полосе между 9-11 ч. от 4 до 60 мин. (на все тело), Водные процедуры. Обтирание – рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание - утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с. (в зависимости от индивидуальных особенностей). Душ – утром перед едой или перед дневным сном, до 120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха + 240С, воды от +200С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10-15 мин. *Хождение босиком.* Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40с.

 *Способы саморегуляции.* Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

 *Способы самоконтроля.* Измерения массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе основного общего образования в объёме в 1 классе 3 часа в неделю, 33 рабочие недели, т.е 99 часов в год.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно 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 половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Учитывая возрастные особенности первоклассников, их подготовленность  к обучению двигательным действиям, обеспечение лыжным инвентарем и  погодные условия (отсутствие снега, сильные ветра), решено заменить лыжную подготовку на спортивные и подвижные игры. Это  не скажется отрицательно на процессе обучения, так как проведение таких уроков предусмотрено на открытом воздухе, да  и знакомство с лыжами можно начать во втором классе, когда дети будут более дисциплинированы и самостоятельны.

**Результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

**1 класс**

**К концу первого года обучения ученик**

**научится:**

               правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;

               соблюдать личную гигиену, режим дня;

               соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;

               устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;

               выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

***получить возможность научиться:***

*               выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;*

*               выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;*

*               выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;*

*               выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;*

*               выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты  на 90º);*

*               выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;*

*               выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты  и другие строевые команды;*

*               выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».*

***демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **физические способности** | **физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| скоростные | бег 30 м, сек | 5,6 | 5,8 |
| скоростно-силовые | прыжок в длину с места, см | 155 и более | 150  и более |
| силовые | подтягивание - на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз- на низкой перекладине для девочек, кол-во раз  |     4  и выше |     12  и выше |
| выносливость | 6-минутный бег, м | 1100 и более | 900 и более |
| координационные | челночный бег 3х10 м | 9,9 | 10,2 |
| гибкость | наклон вперед из положения сидя, см | 9 и более | 11,5 и более |

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Литература, использованная при подготовке программы**

1. Закон РФ «Об образовании»: статьи 7, 9, 32

2. Письмо Минобразования России от 20.02.2004 г.. № 03-51-10/14-03 «О введении федерального компонента государственных образовательных стан­дартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего об­разования».

3. Приказ Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утвержде­нии федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, и среднего (полного) общего образова­ния».

4. Приказ Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утвержде­нии федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего обра­зования».

5. Письмо Министерства Образования и Науки РФ от 07.07.2005 г. «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».

6. Федеральный компонент государственного стандарта общего образова­ния.

7. Примерные программы на основе Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва, 2005

8. Алексеева В.В. Что такое искусство. М.: Сов.художник, 1991.

**Для учителя:**

                  Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.

                  Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.

                  Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002.

                  Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2002.

                  Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.

                  Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.

                  Примерные  программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2008 (Стандарты второго поколения).

                  Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.

 Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2011.

                  Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.

**Для учащихся:**

 Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2011.

                  Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.