

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 1 классов**

Рабочая программа разработана и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы по учебным предметам (М: Просвещение, 2012 Стандарты второго поколения), авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания», 1-11 классы, М.: Просвещение, 2013.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 99 часов в год (3 часа в неделю).

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классов: учебник для общеобразовательных учреждений. Москва : Просвещение, 2012 г.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм основе спортивных игр.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Учебно-тематический план

№ темы	Наименование раздела, темы	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Примечание
Раздел 1				
Знания о физической культуре (2 ч)				
1.	Основные способы передвижения человека	1	В процессе уроков	
2.	Профилактика травматизма	1	В процессе уроков	
Раздел 2				
Способы двигательной деятельности (2 ч)				
3.	Утренняя зарядка, правила ее выполнения Физкультминутки, правила их выполнения	1	В процессе уроков	
4.	Самостоятельные игры и развлечения	1	В процессе уроков	
Раздел 3				

Физическое совершенствование (99 ч)				
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)				
5.	Оздоровительные формы занятий Профилактика утомляемости	3ч.	3 четверть-2ч 4 четверть-1ч	
Спортивно-оздоровительная деятельность (99 ч)				
6.	Гимнастика с основами акробатики	14	2 четверть-14ч	
7.	Легкая атлетика	22	1 четверть-18ч 3 четверть-4ч	
8.	Лыжная подготовка	14	3 четверть-14ч	
9.	Спортивные и подвижные игры	49	1 четверть-9ч, 2 четверть-7ч, 3 четверть-9ч 4 четверть-24ч.	
Итого:		99		

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Целью обучения физической культурой являются:

формирование основ здорового образа жизни и развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.