

Аннотация по физической культуре для учащихся 1-4 классов

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" (В.И.Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2009) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 5 -9 классов и 10-11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет "Физическая культура" вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы: по физическому воспитанию в 1-4 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Авторская	1-4	3	Физическая культура. 1-4 классы/ под редакцией В.И Ляха. – М.: Просвещение, 2009. Физическая культура. 1-4 классы/под ред. В.И.Ляха.- М.:Просвещение, 2011.Федеральный государственный образовательный стандарт Образовательная система»Школа 2100» 1-2 классы/под редакцией Б, Б, Егоров, Ю, Е, Пересадина.

В программе В.И Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствие с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образование по предмету "Физическая культура". Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год, за счет увеличения сложности элементов, на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Распределение учебного прохождения программного материала по физической культуре для 1-4 классов

№	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		I	II	III	IV	
1	Базовая часть	75	75	81	84	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Подвижные игры	18	18	18	18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	
1.6	Кроссовая подготовка	-	-	6	9	
2	Вариативная часть	24	27	21	18	
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола					
	Итого	99	102	102	102	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

основы знаний о физической культуре умения и навыки, приемы закаливания, способы

саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы

1-4 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и ССС. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы.

1-4 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Тестирование физических качеств

Культурно-исторические основы

1-4 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям

Приемы закаливания

1-4 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные.) Солнечные ванны (правила, дозировка). Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

Подвижные игры

1-4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, правила и безопасность.

Гимнастика

1-4 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика

1-4 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Названия снарядов и инвентаря Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Лыжная подготовка

1-4 классы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- На содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
 - обучение основам базовых видов двигательных действий;
 - дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
 - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
 - углубленное представление об основных видах спорта;
 - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
 - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.