**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Туроверовская основная общеобразовательная школа**

|  |
| --- |
| «Утверждаю»Директор МБОУ Туроверовская ООШприказ от 30.08.2017 г. № 145\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И.Лаптуров  |

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**по физической культуре**

**начальное общее образование (4 класс)**

Количество часов **-105 часов**

Учитель **Бондарь Людмила Николаевна**

Программа разработана на основе **Примерной программы начального**

**общего образования (базовый уровень). М.Просвещения, 2011 год.**

**2017-2018уч. год**

**\**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса общеобразовательной школы разработана на основе Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов»2011г.,

утвержденных МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

На изучение физической культуры в начальной школе в **4 классе** отводится **105 ч** (3ч в неделю). **В связи с тем, что 4 урока совпали с праздничными выходными днями, а именно 23.02,8.03, 9.03 и1.05 программа будет освоена путем уплотнения тем за 101 час.**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 414 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 105 ч, в 3 классе— 105ч, в 4 классе— 105 ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика*

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**2. Результаты освоения предмета и система оценки**

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;

- о терминологии разучиваемых упражнений;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

- об истории первых Олимпийских игр;

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- о правилах использования закаливающих процедур;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

Уметь:

-правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

-вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию;

-уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

- измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,

- выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;

- выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

*Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|   | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) |   14-16 |   8-13 |   5-7 |   13-15 |   8-12 |   5-7 |
| Прыжок в длину с места (см) |  143-150 |  128-142 |  119-127 |  136-146 |  118-135 |  108-117 |
| Наклон вперед не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться колен лбом | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокогоСтарта (с) |  6.0-5.8 |  6.7-6.1 |  7.0-6.8 |  6.2-6.0 |  6.7-6.3 |  7.0-6.8 |
| Бег 1000 м  | Без учета времени |
| Плавание | Без учета времени |