**Аннотация рабочей программы по физической культуре ( 1 класс).**

Рабочая программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образованиями в соответствии с « Примерной комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов»; автор Лях В. И., Зданевич А.А. М: Просвещение, 2014 г.

« Физическая культура» 1-4классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. Матвеев М: Просвещение, 2018 г.

«Физическая культура» 1-4 класс, Лях В.И. учебник для общеобразовательных учреждений. М.Просвещение, 2015г

***Целью***школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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, 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;

• 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.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 405 часов): в 1 классе – 99 часов; во 2 классе – 102 часа; в 3 классе – 102 часа; в 4 классе – 102 часа.

**Распределение учебного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Количество часов** |
| **1.** | **Основы знаний** | **В процессе уроков** |
| **2.** | **Легкая атлетика и региональный компонент** | **15** |
| **3.** | **П/игры с элементами спортивных игр** | **48** |
| *3.1* | *Баскетбол* |  |
| *3.2* | *Волейбол* |  |
| *3.3* | *Бадминтон* |  |
| *3.4* | *Настольный теннис* |  |
| **4.** | **Гимнастика** | **12** |
| **5.** | **Плавание** | **12** |
| **6.** | **Лыжная подготовка** | **12** |
|  | **ВСЕГО:** | **99** |

**Планируемые результаты:**

**Ученик получит возможнось научится:**

* Получить первоначальные представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* Овладеет умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

**Демонстрировать уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Уровни физической подготовленности учащихся 7 лет 1 класс*** | | | | | | | | | | | |
| № | Тесты | МАЛЬЧИКИ | | | | | ДЕВОЧКИ | | | | |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | Бег 30 м | 8 | 7,5 | 6,4 | 6 | 5,8 | 8,5 | 8 | 6,9 | 6,4 | 6,3 |
| 2 | Челночный бег 3x10 м | 10,8 | 10,3 | 9,2 | 8,7 | 8,6 | 11,4 | 10,9 | 9,8 | 9,3 | 9,2 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 85 | 90 | 95 | 105 | 120 | 85 | 90 | 95 | 105 | 120 |
| 4 | Наклон вперед | -1 | 2 | 6 | 8 | 10 | 1 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 5 | Подтягивание | 0 | 1 | 4 | 5 | 6 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 6 | 6-мин.бег | 600 | 700 | 800 | 850 | 900 | 600 | 700 | 800 | 850 | 900 |

**Аннотация рабочей программы по физической культуре ( 2 класс).**

Рабочая программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образованиями в соответствии с « Примерной комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов»; автор Лях В. И., Зданевич А.А. М: Просвещение, 2014 г.

« Физическая культура» 1-4классы: учеб. для общеобразовательных учреждений. Матвеев М: Просвещение, 2018 г.

«Физическая культура» 1-4 класс, Лях В.И. учеб для общеобразовательных учреждений. М.Просвещение, 2015г

***Целью***школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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, 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;

• 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.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 405 часов): в 1 классе – 99 часов; во 2 классе – 102 часа; в 3 классе – 102 часа; в 4 классе – 102 часа.

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» ученик овладевает следующими компитенциями в физкультурно-оздоровительной сфере:

1. оздоровительно-реабилитационная – позитивное отношение к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни;
2. двигательная – всесторонняя физическая подготовленность и многообразие двигательного опыта;
3. компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития – представления об индивидуальных возрастных особенностях и физических возможностях.

**Ученик научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

**Ученик получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

**Распределение учебного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Количество часов** |
| **1.** | **Основы знаний** | **В процессе уроков** |
| **2.** | **Легкая атлетика и региональный компонент** | **18** |
| **3.** | **П/игры с элементами спортивных игр** | **48** |
| *3.1* | *Баскетбол* |  |
| *3.2* | *Волейбол* |  |
| *3.3* | *Бадминтон* |  |
| *3.4* | *Настольный теннис* |  |
| **4.** | **Гимнастика** | **12** |
| **5.** | **Плавание** | **12** |
| **6.** | **Лыжная подготовка** | **12** |
|  | **ВСЕГО:** | **102** |

**Демонстрировать уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Уровни физической подготовленности учащихся 8 лет 2 класс*** | | | | | | | | | | |
| Тесты | МАЛЬЧИКИ | | | | | ДЕВОЧКИ | | | | |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| Бег 30 м | 7 | 6,9 | 6,2 | 6 | 5,6 | 8 | 7,5 | 7 | 6,4 | 6 |
| Чел. бег 3x10 м | 10,2 | 9,5 | 9 | 8,6 | 8,4 | 10,5 | 9 | 9,5 | 9,1 | 9 |
| Прыжок в длину с места | 85 | 92 | 98 | 110 | 125 | 85 | 92 | 98 | 110 | 125 |
| Наклон вперед | 1 | 3 | 6 | 8 | 10 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Подтягивание | 0 | 1 | 4 | 5 | 6 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 6-мин.бег | 610 | 750 | 830 | 870 | 950 | 610 | 750 | 830 | 870 | 950 |

**Аннотация рабочей программы по физической культуре ( 3 класс).**

Рабочая программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образованиями в соответствии с « Примерной комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов»; автор Лях В. И., Зданевич А.А. М: Просвещение, 2014 г.

« Физическая культура» 1-4классы: учеб. для общеобразовательных учреждений. Матвеев М: Просвещение, 2018 г.

«Физическая культура» 1-4 класс, Лях В.И. учеб для общеобразовательных учреждений. М.Просвещение, 2015г

***Целью***школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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, 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;

• 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.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 405 часов): в 1 классе – 99 часов; во 2 классе – 102 часа; в 3 классе – 102 часа; в 4 классе – 102 часа.

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» ученик овладевает следующими компитенциями в физкультурно-оздоровительной сфере:

1. оздоровительно-реабилитационная – позитивное отношение к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни;
2. двигательная – всесторонняя физическая подготовленность и многообразие двигательного опыта;
3. компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития – представления об индивидуальных возрастных особенностях и физических возможностях.

**Ученик научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

**Ученик получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

**Распределение учебного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Количество часов** |
| **1.** | **Основы знаний** | **В процессе уроков** |
| **2.** | **Легкая атлетика и региональный компонент** | **18** |
| **3.** | **П/игры с элементами спортивных игр** | **48** |
| *3.1* | *Баскетбол* |  |
| *3.2* | *Волейбол* |  |
| *3.3* | *Бадминтон* |  |
| *3.4* | *Настольный теннис* |  |
| **4.** | **Гимнастика** | **12** |
| **5.** | **Плавание** | **12** |
| **6.** | **Лыжная подготовка** | **12** |
|  | **ВСЕГО:** | **102** |

**Планируемые результаты:**

**Ученик получит возможнось научится:**

* Получить первоначальные представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* Овладеет умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

**Демонстрировать уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Уровни физической подготовленности учащихся 9 лет 3 класс*** | | | | | | | | | | | |
| № | Тесты | МАЛЬЧИКИ | | | | | ДЕВОЧКИ | | | | |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | Бег 30 м | 7 | 6,7 | 6 | 5,7 | 5,6 | 7,5 | 7 | 6,8 | 6,2 | 5,9 |
| 2 | Чел. бег 3x10 м | 10 | 9,7 | 9,2 | 8,9 | 8,8 | 10,6 | 10,2 | 9,3 | 8,9 | 8,8 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 90 | 100 | 105 | 115 | 130 | 90 | 100 | 105 | 115 | 130 |
| 4 | Наклон вперед | (-1) | 3 | 7 | 9 | 11 | (-1) | 4 | 7 | 9 | 12 |
| 5 | Подтягивание | - | 1 | 4 | 5 | 6 | 3 | 5 | 7 | 9 | 12 |
| 6 | 6-минутный бег | 650 | 750 | 850 | 950 | 1050 | 650 | 750 | 850 | 950 | 1050 |

**Аннотация рабочей программы по физической культуре ( 4 класс).**

Рабочая программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образованиями в соответствии с « Примерной комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов»; автор Лях В. И., Зданевич А.А. М: Просвещение, 2014 г.

« Физическая культура» 1-4классы: учеб. для общеобразовательных учреждений. Матвеев М: Просвещение, 2018 г.

«Физическая культура» 1-4 класс, Лях В.И. учеб для общеобразовательных учреждений. М.Просвещение, 2015г

***Целью***школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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, 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;

• 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.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 405 часов): в 1 классе – 99 часов; во 2 классе – 102 часа; в 3 классе – 102 часа; в 4 классе – 102 часа.

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» ученик овладевает следующими компитенциями в физкультурно-оздоровительной сфере:

1. оздоровительно-реабилитационная – позитивное отношение к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни;
2. двигательная – всесторонняя физическая подготовленность и многообразие двигательного опыта;
3. компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития – представления об индивидуальных возрастных особенностях и физических возможностях.

**Ученик научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

**Ученик получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

**Распределение учебного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Количество часов** |
| **1.** | **Основы знаний** | **В процессе уроков** |
| **2.** | **Легкая атлетика и региональный компонент** | **18** |
| **3.** | **П/игры с элементами спортивных игр** | **48** |
| *3.1* | *Баскетбол* |  |
| *3.2* | *Волейбол* |  |
| *3.3* | *Бадминтон* |  |
| *3.4* | *Настольный теннис* |  |
| **4.** | **Гимнастика** | **12** |
| **5.** | **Плавание** | **12** |
| **6.** | **Лыжная подготовка** | **12** |
|  | **ВСЕГО:** | **102** |

**Планируемые результаты:**

**Ученик получит возможнось научится:**

* Получить первоначальные представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* Овладеет умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

**Демонстрировать уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Уровни физической подготовленности учащихся 10 лет 4 класс*** | | | | | | | | | | | |
| № | Тесты | МАЛЬЧИКИ | | | | | ДЕВОЧКИ | | | | |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | Бег 30 м | 6,3 | 6,1 | 5,6 | 5,4 | 5,3 | 6,7 | 6,5 | 6 | 5,8 | 5,7 |
| 2 | Чел.бег 3x10 м | 9,7 | 9,3 | 8,6 | 8,2 | 8,1 | 10,1 | 9,8 | 9,3 | 9 | 8,9 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 130 | 137 | 150 | 157 | 158 | 130 | 137 | 151 | 157 | 158 |
| 4 | Наклон вперед | 1 | 4 | 9 | 12 | 13 | 1 | 4 | 9 | 12 | 13 |
| 5 | Подтягивание | 1 | 2 | 4 | 6 | 7 | 5 | 7 | 8 | 10 | 13 |
| 6 | 6-мин.бег | 750 | 850 | 950 | 1150 | 1250 | 750 | 850 | 950 | 1150 | 1250 |