

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (1-4 КЛАСС)

Тип программы: программа начального образования.

Статус программы: рабочая программа учебного курса.

Назначение программы:

- для обучающихся (слушателей) образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- для педагогических работников МАОУ Лицей №2 программа определяет приоритеты в содержании общего начального образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;
- для администрации МАОУ Лицей №2 программа является основанием для определения качества реализации общего начального образования.

Категория обучающихся: учащиеся МАОУ Лицей №2 г. Балаково.

Сроки освоения программы: 4 года.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 3 часа в неделю.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования МАОУ Лицей №2, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной основной образовательной программы по физической культуре.

Программа по физической культуре реализуется средствами УМК:

- 1) Лях В.И. Физическая культура. – «Просвещение».
- 2) Шаулин В.А. Физическая культура. – ИД «Федоров».

Целями учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

Программа состоит из трех разделов:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент);
- «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент)
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Планируемые предметные результаты освоения курса «Физическая культура»

Выпускники должны знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. таблицу)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5,00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Плавание 50 м	Без учета времени любым способом					