Аннотация к рабочей программе по физкультуре для 4класса

Рабочая программа по физкультуре для 4 класса разработана на основе:

· Закона РФ «Об образовании» (в действующей редакции);

· Приказа МО и Н РФ от от 06.10. 2009,№373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»

· Основной общеобразовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Шурабашская основная общеобразовательная школа» Арского муниципального района Республики Татарстан

· - Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования и имеющих аккредитацию на 2017-2018 учебный год

· Учебного плана МБОУ «Шурабашская ООШ» на 2017-2018 учебный год

· Устава МБОУ «Шурабашская ООШ»

Задачи:

— совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;

— обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, 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, физкультминутками и подвижными играми;

— обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Учебник: Физическая культура. 3-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений /

А.П. Матвеева; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение».

– М.: Просвещение, 2012 г.

Формы промежуточного контроля: устный опрос, самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа.

**Содержание учебного предмета.**

|  |  |
| --- | --- |
| Название раздела | Краткое содержание |
| Знания о физической культуре | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:* комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов |
| Способы физкультур-ной деятельности | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.Организация и проведение подвижных игр( на спортивных площадках и в спортивных залах). |
| Физическое совершенствование | Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.Комплексы дыхательных упражнений.Гимнастика с основами акробатики:*Организующие команды и приемы:* Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.*Акробатические упражнения:* кувырки вперед и назад. Акробатические комбинации.*Прикладная гимнастика:* преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Подвижные игры*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.*ОРУ( развитие гибкости):*« выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища(в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.*ОРУ (развитие координации):*по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на расслабление мышц рук, ног, туловища в положении стоя и лежа, сидя; жонглирование малыми предметами; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп.*Формирование осанки:* комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; ); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. *ОРУ (развитие силовых способностей):* на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений ( набивные мячи до 1 кг); лазанье с дополнительным отягощением на поясе по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев; прыжки вверх – вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. Легкая атлетика.*Беговые упражнения*: высокий старт с последующим ускорением.*Прыжковые упражнения:* прыжки со скакалкой. *Метание*: малого мяча на дальность. Подвижные игры*На материале легкой атлетике:* прыжки, бег метание, броски, упражнения на координацию, выносливость, быстроту. *ОРУ (развитие координации):*бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. *ОРУ ( развитие быстроты):*бег с горки в максимальном темпе; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе с поворотами. *ОРУ (развитие выносливости):*равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ускорениями; на дистанцию 400м. *ОРУ(развитие силовых способностей):*прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; метание набивных мячей (1-2кг) одной и двумя руками из раз-ныхи.п. и различными способами( сверху, снизу, сбоку, от груди);запрыгивание с последующим спрыгивание Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Спуски, подъемы, торможения Подвижные игры*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию. *ОРУ (развитие координации):*перенос тяжести тела с лыжи на лыжу с опорой на палки; подбирание предме-тов во время спуска в низкой стойке. *ОРУ (развитие выносли-вости):* передвижение на лыжах с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Имитация техника плавания. Упражнение на согласование дыхания, работы рук и ног. *ОРУ (развитие выносливости).* Подвижные и спортивные игры.*На материале спортивных игр*:Футбол: остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: ведение мяча, броски в корзину, подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола |