

## Аннотация к рабочей программе

Название учебного предмета (курса)	<b>Физическая культура</b>
Классы	1-4
Количество часов	1 кл. – 99 ч., 3 кл.–102 ч., 4 кл.–102 ч. (3 часа в неделю в каждом классе); 2 кл.– 68 ч. (2 часа в неделю)
Образовательный стандарт	ФГОС ООО
Краткая характеристика учебного предмета (курса)	<p>Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному, и социальному развитию, успешному обучению;</li> <li>- воспитание дисциплинированности. Доброжелательного отношения к товарищам, честности отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.</li> <li>- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности;</li> <li>- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;</li> <li>- овладение школой движений;</li> <li>- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыка здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятия;</li> <li>- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;</li> <li>- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений. Ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;</li> <li>- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;</li> </ul>

	<p>- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;</p> <p>- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.</p>
	<p><b>Знания о физической культуре:</b>  Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Режим дня и его основное содержание. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p><b>Легкая атлетика:</b>  Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Броски набивного мяча. Метание мяча на точность. Полоса препятствий</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры:</b>  Эстафеты с элементами баскетбола, футбола, волейбола. Подвижные игры</p> <p><b>Гимнастика с элементами акробатики:</b>  Висы, упоры, акробатические упражнения, упражнения с предметами, прыжки через скакалку.</p> <p><b>Лыжная подготовка:</b>  Передвижение ступающим и скользящим шагом. Ходы: одновременные, попеременные, одношажные, двушажные. Спуски со склонов подъемы на склон, торможение, повороты.</p> <p><b>Вариативная часть:</b>  Развитие быстроты, выносливости, координации, силовых качеств, гибкости, скоростно-силовых качеств, закаливание организма.</p>
Используемый УМК	<p>Примерная программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 4 классов» (автор В.И. Лях, А.А. Зданевич) М. Издательство «Просвещение», 2012г.</p>