# Аннотация к рабочей программе

# учебного предмета «Физическая культура»

**1-4 класс**

**Нормативно – правовые основания разработки рабочей программы**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.3.6 ст.28, требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе основной Учебного плана ОУ на 2019-2024год от 30.08.19.

Рабочая программа учебного предмета составлена на основе     Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального  государственного образовательного стандарта начального общего образования; (утвержден   приказом  МО и Н РФ 06.10.2009 г. №373);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября  2009г. № 373

- Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно- методического комплекта:

 1. Лях , В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014.

        Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**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 деятельности 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:**

- 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, её значении в жизни человека, роли в 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.

**Место дисциплины «Физическая культура» в учебном плане**

        Курс «Физическая культура» изучается  в 1-4 –х  классах  из расчёта 2ч в неделю: в 1 классе — 66 ч, в 2-4 классах — 68 ч.

**Программа обучения физической культуре направлена на:**

 - реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее

развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его

взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью,

формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе

совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью

особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями,

определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной

недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий,

правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время

самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой,

спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга,

укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и

корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных

особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности,

планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению

здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать

особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их

с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных

занятий физической подготовкой;

- 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 и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных

упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в

условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику

последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных

физических качеств.

Выпускник 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;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения,

великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на

укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем

организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов

проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической

подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега,

лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов

оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся

индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных

способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Формы промежуточной аттестации обучающихся.**

Промежуточная аттестация проводится, начиная со второго класса по учебному предмету, курсу, дисциплине, модулю, отнесенному к обязательной части учебного плана.

Сроки проведения промежуточной аттестации определяются основной образовательной программой начального общего образования (календарным учебным графиком начального общего образования МАОУ «Школа № 1» КГО на 2019-2020 учебный год).

Промежуточная аттестация проводится в форме выставления годовых отметок по всем учебным предметам.