

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

Нормативная база	Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.
Структура рабочей программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пояснительная записка 2. Содержание учебного предмета 3. Планируемые результаты 4. Тематическое планирование
Цель и задачи программы	Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.
Планируемые результаты (предметные)	<p>1 класс</p> <p>К концу обучения в первом классе обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня; ■ соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий; ■ выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток; ■ анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения; ■ демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения; ■ демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами; ■ передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); ■ играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью. <p>2 класс</p> <p>К концу обучения во втором классе обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием; ■ измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями; ■ выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных

исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного

	<p>мяча змейкой).</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях. <p>4 класс</p> <p>К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины; ■ осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; ■ приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости; <p>приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; ■ демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя); ■ демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания; ■ демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение; ■ выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; ■ выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность; ■ выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности; <p>выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях</p>
<p>Место предмета в учебном плане</p>	<p>Срок реализации программы 4 года. На изучение предмета «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю. Курс рассчитан на 270 часов: 1 класс – 66 часов, 2 класс – 68 часов, 3 класс – 68 часов, 4 класс – 68 часов.</p>