

**Аннотация к рабочей программе**

**по физической культуре**

**1-4 классы**

**Рабочая программа по физической культуре** в 1-4 классах составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г № 373),   на основе методической рекомендации В.И. Лях «Физическая культура» 1 – 4 классы – Москва «Просвещение» 2019 УМК «Школа России»

1. **Учебник:** В.И. Лях «Физическая культура» 1 – 4 классы – М.: Просвещение
2. **Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:**
3. формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
4. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
5. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
6. овладение школой движений;
7. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
8. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
9. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
10. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
11. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
12. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
13. обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.
14. соотношение учебного содержания с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

**3. Место предмета в учебном плане школы**

Рабочая программы разработана на основе учебного плана МБОУ «Ново-Идинская СОШ». Программа рассчитана на  **405 часов (3 часа в неделю):**

в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч (34 учебных недели)

Рабочая программа по физической культуре для начальных классов общеобразовательной школы составлена на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса.**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
* использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Содержание учебного предмета, курса.**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

* *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
* *Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

**Легкая атлетика**

* *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».
* *Низкий старт.*
* *Стартовое ускорение.*
* *Финиширование.*

**Подвижные игры**

* *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).
* *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».
* *На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».
* *На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».
* *На материале спортивных игр:*

1. *Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).
2. *Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).
3. *Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Тематическое планирование по физической культуре. 2 класс. 34 недели. ( 3 часа в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема. Раздел. | Кол-во часов |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | |
| 1 | Ходьба и бег | 1 |
| 2 | Ходьба и бег | 1 |
| 3 | Ходьба и бег | 1 |
| 4 | Ходьба и бег | 1 |
| 5 | Ходьба и бег | 1 |
| 6 | Прыжки | 1 |
| 7 | Прыжки | 1 |
| 8 | Прыжки | 1 |
| 9 | Метание | 1 |
| 10 | Метание | 1 |
| 11 | Метание | 1 |
| **Кроссовая подготовка (14 ч)** | | |
| 12 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 13 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 14 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 15 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 16 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 17 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 18 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 19 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 20 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 21 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 22 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 23 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 24 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 25 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| **Гимнастика (18 ч)** | | |
|  | | |
| 26 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 27 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 28 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 29 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 30 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 31 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 32 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 33 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 34 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 35 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 36 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 37 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 38 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 39 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 40 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 41 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 42 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 43 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| **Подвижные игры (49 ч)** | | |
| 44 | Подвижные игры | 1 |
| 45 | Подвижные игры | 1 |
| 46 | Подвижные игры | 1 |
| 47 | Подвижные игры | 1 |
| 48 | Подвижные игры | 1 |
| 49 | Подвижные игры | 1 |
| 50 | Подвижные игры | 1 |
| 51 | Подвижные игры | 1 |
| 52 | Подвижные игры | 1 |
| 53 | Подвижные игры | 1 |
| 54 | Подвижные игры | 1 |
| 55 | Подвижные игры | 1 |
| 56 | Подвижные игры | 1 |
| 57 | Подвижные игры | 1 |
| 58 | Подвижные игры | 1 |
| 59 | Подвижные игры | 1 |
| 60 | Подвижные игры | 1 |
| 61 | Подвижные игры |  |
| 62 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 63 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 64 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 65 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 66 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 67 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 68 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 69 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 70 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 71 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 72 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 73 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 74 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 75 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 76 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 77 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 78 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 79 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 80 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 81 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 82 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 83 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 84 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 85 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 86 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 87 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 88 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 89 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 90 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 91 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 92 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | |
| 93 | Ходьба и бег | 1 |
| 94 | Ходьба и бег | 1 |
| 95 | Ходьба и бег | 1 |
| 96 | Ходьба и бег | 1 |
| 97 | Прыжки | 1 |
| 98 | Прыжки | 1 |
| 99 | Прыжки | 1 |
| 100 | Метание | 1 |
| 101 | Метание | 1 |
| 102 | Метание | 1 |