

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1-4 класса

Название рабочей программы	Физическая культура
класс	1 – 4
Кол-во часов	1 класс – 66 часов 2 класс – 68 часов 3 класс – 68 часов 4 класс – 68 часов
УМК	Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 64 с. — ISBN 978-5-09-079225-7.
Цели и задачи курса	<p>Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:</p> <ul style="list-style-type: none">- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.) <p>В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:</p> <ul style="list-style-type: none">- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;- развитие координационных способностей;- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;- воспитание морально-волевых качеств;- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;- развитие умения контролировать уровень своей двигательной

подготовленности.

Структура
курса

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы
- социально-психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля

- Легкоатлетические упражнения:

- бег
- прыжки
- метания

- Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

- Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости

- Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола