

## **Физическая культура — аннотация к рабочей программе (1-4 класс)**

Программы разработаны на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2019.

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС (УМК):**

- 1 класс Лях В.И. Физическая культура. 1 — 4 класс. Учебник. М.: Просвещение.
- 2 класс Лях В.И. Физическая культура. 1 — 4 класс. Учебник. М.: Просвещение.
- 3 класс Лях В.И. Физическая культура. 1 — 4 класс. Учебник. М.: Просвещение.
- 4 класс Лях В.И. Физическая культура. 1 — 4 класс. Учебник. М.: Просвещение.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН (количество часов):**

- 1 класс — 3 часа в неделю, 99 часов в год.
- 2 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год.
- 3 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год.
- 4 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год.

### **ЦЕЛИ:**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- оптимизации трудовой деятельности;
- организации активного отдыха.

### **ЗАДАЧИ:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- 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;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 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;
- 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. Программы обеспечивают достижение выпускниками начальной школы определённых личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **СОДЕРЖАНИЕ:**

1 класс

- Гимнастика с элементами акробатики — 21 час
- Легкая атлетика — 30 часов
- Лыжная подготовка — 16 часов
- Подвижные игры — 32 часа

2 класс

- Легкая атлетика — 33 часа
- Гимнастика — 21 час
- Лыжная подготовка — 16 часов.
- Подвижные игры с элементами баскетбола — 32 часа

3 класс

- Легкая атлетика – 33 часа
- Гимнастика – 21 час
- Подвижные игры с элементами баскетбола — 32 часа
- Лыжная подготовка — 16 часов.

4 класс

- Легкая атлетика — 33 часа
- Гимнастика – 21 час
- Лыжная подготовка — 16 часов.
- Подвижные игры с элементами баскетбола — 32 часа