

Аннотация к рабочей программе

Изучение курса проводится по учебнику Ляха В. И. «Физическая культура 1-4 классы». –

Авторская программа реализуется в полном объёме. Программа рассчитана на 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

1. Характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий; отбор способов их исправления;
3. общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
5. Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
6. Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
7. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
8. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
9. Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
10. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
11. Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

1. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
2. Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
3. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

4. Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
5. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
6. Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
7. Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
8. Организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
9. Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
10. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
11. Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
12. Подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
13. Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
14. Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
15. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
16. Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

№ п/п	Раздел программы	Краткое содержание раздела	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. . Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	6
2.	Лёгкая атлетика	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с передвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	21
3.	Гимнастика с элементами акробатики	Развитие гибкости. Развитие координации. Формирование осанки. Развитие силовых способностей.	21
4.	Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты, подъем и спуск. Прохождение дистанции на 1 км. На лыжах.	22
5.	Подвижные игры	Подвижные игры направленные на развитие силы, ловкости и координацию.	10
6.	Лёгкоатлетические упражнения	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	20
Общее количество часов			99