

Аннотация к программе

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

Авторская программа реализуется в полном объёме.

Программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

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, доброжелательно 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 и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показате-

лями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

№ п/п	Тема	Количество часов
	Основы знаний о физической культуре Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. История зарождения древних Олимпийских игр. Закаливание организма. Значение утренней зарядки.	6 ч в течение года
	Лёгкая атлетика Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Бег с высокого старта, изменение темпа бега, прыжки с запрыгиванием вверх и спрыгиванием вниз, метание малого мяча в цель и на дальность, бег на выносливость.	11 ч
	Гимнастика с элементами акробатики Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение расслабления и напряжения мышц. Гимнастика с элементами акробатики (строевые действия в шеренге, повороты, размыкания, расчеты), упражнения в группировке (кувырки вперед и назад), лазания по наклонной и вертикальной лестнице, подлазы и перелезания. Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены. Уметь измерять пульс, вес, рост.	18 ч
	Подвижные игры Названия и правила игр. Инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Подвижные игры. «К своим флажкам», «Два мороза» и др. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Изучение элементов игр в футбол, выполнение упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей, создание командного духа, выработка лидерских качеств. Общеразвивающие упражнения для выработки физических качеств, развития активности, мышления, координации. Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены. Понимания и правильного выполнения упражнений для освоения техники видов в ходьбе, беге, прыжках и метаниях через подвижные игры. Уметь измерять пульс, вес, рост.	18 ч
	Лыжная подготовка Лыжи как вид двигательной деятельности. Прокат на одной лыже. Падение на лыжах и подъем. Подвижная игра «Кто быстрее оденет и снимет лыжи» и др. Скольжение на одной лыже, передвижение на лыжах с поворотами, стойка на спусках, спуск в основной стойке, прохождение на лыжах дистанции в 1 км, 3 км используя скользящий шаг в равномерном темпе, подъемы и спуски с пологих гор. Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены.	21 ч
	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой. ОРУ. Игры. Развитие координационных способностей. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Понимание учащими-	24 ч

	ся значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены. Уметь измерять пульс, вес, рост.	
	Лёгкоатлетические упражнения Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены. Уметь измерять пульс, вес, рост. Выполнять движения с предметами и без предметов с различной интенсивностью и измененными ситуациями.	10 ч
Общее количество часов		102 ч