**Физическая культура - аннотация к рабочим программам**

1. **4 класс)**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11** классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича.

**Учебно - методический комплекс (УМК):**

* В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура.1-4 класс. 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 у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи:**

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содейст­вие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

-овладение школой движений;

-развитие координационных и кондиционных способностей;

-формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на со­стояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

-выработку представлений об основных видах спорта;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

**Личностные результаты**

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные**

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— 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 изменяющихся, вариативных условия.

**Содержание**

**1 класс**

* Легкая атлетика -11 ч
* Кроссовая подготовка– 9 ч
* Гимнастика– 17 ч
* Подвижные игры– 20 ч
* Подвижные игры на основе баскетбола- 22 ч
* Кроссовая подготовка- 10 ч
* Легкая атлетика- 10 ч

**2 класс**

* Легкая атлетика -11 ч
* Кроссовая подготовка– 14 ч
* Гимнастика– 18 ч
* Подвижные игры– 18 ч
* Подвижные игры на основе баскетбола- 24 ч
* Кроссовая подготовка- 7 ч
* Легкая атлетика- 10 ч

**3 класс**

* Легкая атлетика -11 ч
* Кроссовая подготовка– 14 ч
* Гимнастика– 18 ч
* Подвижные игры– 18 ч
* Подвижные игры на основе баскетбола- 24 ч
* Кроссовая подготовка- 7 ч
* Легкая атлетика- 10 ч

**4 класс**

* Легкая атлетика -11 ч
* Кроссовая подготовка– 14 ч
* Гимнастика– 18 ч
* Подвижные игры– 18 ч
* Подвижные игры на основе баскетбола- 24 ч
* Кроссовая подготовка- 7 ч
* Легкая атлетика- 10 ч

**Формы текущего контроля и промежуточной аттестации**

*Данной программой предусмотрено использование следующих видов контроля:*

- стартовый контроль – определяет исходный уровень обученности, подготовленность к усвоению дальнейшего материала (проводится в начале учебного года);

- текущий контроль – диагностирование дидактического процесса, выявление его динамики, сопоставление результатов обучения на отдельных его этапах;

- рубежный контроль – выполняет этапное подведение итогов за четверть, полугодие, год, после прохождения крупных разделов программы.