

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура»**

**Целью школьного физического воспитания** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- 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.

### **Содержание курса**

### ***Знания о физической культуре.***

- Физическая культура.
- Из истории физической культуры.
- Физические упражнения.

### ***Способы физкультурной деятельности.***

- Самостоятельные занятия.
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
- Самостоятельные игры и развлечения.

### ***Физическое совершенствование***

- Физкультурно-оздоровительная деятельность
- Спортивно-оздоровительная деятельность
  - *Гимнастика с основами акробатики.*
  - *Лёгкая атлетика.*
  - *Кроссовая подготовка. (Разделы «Лыжные гонки» и «Плавание», в связи с отсутствием условий, заменены в рабочей программе на «Кроссовую подготовку»).*
  - *Подвижные и спортивные игры.*

### **Место курса «Физическая культура» в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2ч в неделю (всего 270 ч): в 1 классе – 66ч, во 2 классе – 68ч, в 3 классе – 68 ч, в 4 классе – 68 ч.

Рабочая программа рассчитана на 270 ч на четыре года обучения (по 2ч в неделю).

Данная программа обеспечена учебно-методическими комплектами. В комплект входит: Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. М: Просвещение, 2016.