

**Аннотация к рабочей программе  
4Б класса  
по учебному курсу «Физическая культура»  
(базовый уровень)  
на 2023- 2024 учебный год**

**Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.**

Предмет «Физическая культура» включен в базовую часть Федерального базисного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

**Учебно- методический комплект (УМК)**

В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 кл. Просвещение, 2012;

**Цель изучения дисциплины:**

*Целью* учебного предмета по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается *ориентацией учебного предмета* на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

*Развивающая ориентация учебного предмета* «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

*Воспитывающее значение учебного предмета* раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга.

**Структура дисциплины**

Структура содержания общеобразовательного курса физической культуры основной школы определена следующими разделами:

1. «Основы знаний о физической культуре»: история физической культуры, физическая культура (основные понятия), физическая культура человека.
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»: организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой, оценка эффективности занятий физической культурой
3. «Физическое совершенствование»: физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; упражнения общеразвивающей направленности).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура».

**Основные образовательные технологии.**

В процессе изучения дисциплины используется как традиционные, так и инновационные технологии проектного, игрового, проблемного обучения, ИКТ.

### **Требования к результатам освоения дисциплины**

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### **Общая трудоемкость дисциплины (Общее количество часов, распределение часов по разделам)**

На изучение физической культуры в 4 классе выделяется 68 ч (2 ч в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Контрольные работы
1.1	Знания о физической культуре	1	
Итого по разделу		1	
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	
Итого по разделу		3	

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	
1.2	Закаливание организма	1	
Итого по разделу		2	
2.1	Легкая атлетика	6	
2.2	Лыжная подготовка	9	
2.3	Подвижные и спортивные игры	15	
2.4	Гимнастика с основами акробатики	10	
Итого по разделу		40	
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	1
Итого по разделу		22	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1

#### **Формы контроля**

Контрольная работа за год.

**Составитель:**  
учитель 4 Б класса Кривова И.И.