**Аннотация к рабочей программе**

**4А, 4Б, 4В классов**

**по учебному курсу «Физическая культура»**

**(базовый уровень)**

**на 2022 – 2023 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)**

Лях В.И. Физическая культура. 1 — 4 класс. Учебник. М.: Просвещение 2014.

**Цель изучения курса:**

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.

**Задачи курса:**

• 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.

**Структура дисциплины**

Основы знаний о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры. Гимнастика с элементами акробатики. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры на свежем воздухе. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**Основные образовательные технологии**

В процессе изучения дисциплины используется как традиционные, так и инновационные технологии игрового обучения, здоровьесбережения, развивающего обучения, обучения в сотрудничестве.

**Требования к результатам освоения дисциплины**

* рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;
* применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);
* давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;
* выполнять изученные строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимально доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат;разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя результат, на расстояние в заданное время (6 мин);способы метания, игры, игровые задания для метания; метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние;разновидности подтягиваний, лазаний, перелезаний с подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;акробатические упражнения и связки;игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол);
* использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания;
* приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья.

**Ученик получит возможность научиться:**

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

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

Программа рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Кол-во** **часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 8 |
| 2 | Легкая атлетика | 18 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 20 |
| 5 | Подвижные игры на свежем воздухе | 10 |
| Количество уроков в неделю | 2 |
| Количество учебных недель | 34 |
| Итого | 68 |

**Формы контроля**

Промежуточная аттестация (тестирование).

**Составители:**

учитель физической культуры Демченкова Т.Г.

учитель 4Б класса Ожиганова Т.В.,

учитель 4В класса Мусатова Ю.Н.