**Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| Название курса | Физическая культура |
| Класс | 1 Б |
| Количество часов | 99 ч |
| Составитель | Бордакова Т.Н. |
| Реализуемый УМК | УМК «Начальная школа 21 века» |
| Цель курса | формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью |
| Срок реализации  программы | 1 год |
| Место учебного предмета  в учебном плане | 99 часов ( 33 учебные недели по 3 часа в неделю ). |
| Результаты освоения  учебного предмета  (требования к  выпускнику) | **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**  В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:   * начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики; * начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге; * узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур. * освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе; * научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование; * освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; * научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений; * научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения; * приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств; * освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.   **Требования к уровню подготовки учащихся**   |  |  | | --- | --- | |  | ***К концу обучения в первом классе***  *учащиеся научатся называть, описывать и раскрывать:*   * роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника; * значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня; * связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем; * значение физической нагрузки и способы её регулирования; * причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма; уметь: * выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики; * участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр; соблюдать правильный режим дня;   *учащиеся получит возможность научиться:*   * *участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;* * *выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;* * *организовывать и соблюдать правильный режим дня;* * *подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;* * *измерять собственные массу и длину тела;* * *составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;* * *выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;* * *выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;* | |
| Структура курса | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | 1 | Гимнастика с основами акробатики | 19 ч | | 2 | Легкая атлетика | 39 ч | | 3 | Лыжная подготовка | 14 ч | | 4 | Подвижные и спортивные игры | 24 ч | | 5 | Резервные уроки | 3ч | | 6 | Знания по физической культуре | в процессе уроков | |  | **Итого** | **99 ч** | |