**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 реализациипрограммы | 1 год |
| Место учебного предметав учебном плане | 99 часов ( 33 учебные недели по 3 часа в неделю ). |
| Результаты освоенияучебного предмета(требования квыпускнику) | **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** |

 |