

## **Аннотация к рабочей программе учебного предмета Физическая культура 1-4 класс ФГОС**

### **Учебный предмет физическая культура 1-4 класс ФГОС**

1 класс - рассчитан на 99 часов ( в неделю 3 часа);

2-4 класс - рассчитан на 68 часов ( в неделю 2 часа);

разработан на основе авторской программы по физической культуре для 1-4 класса с учётом комплексной программы физического воспитания. (Программы по физической культуре для 1-4 классов общеобразовательных учреждений /Под ред. В.И. Лях - М.: Просвещение 2011г

Учебного пособия для учащихся общеобразовательных учреждений: /Под ред. В.И. Лях 1-4 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях– М. : Просвещение, 2014.

### **Включает в себя следующие разделы:**

Основы знаний о физической культуре

Способы физкультурной деятельности

Физическое совершенствование

### **По завершению учебного предмета обучающийся будет знать / уметь**

**( научиться):**

#### **1 класс**

- о правилах закаливания организма, его значении в укреплении здоровья;
- о терминологии изучаемых видов школьной программы;
- о правилах предупреждения травматизма.
- проводить самостоятельно комплексы утренней зарядки;
- проводить подвижные игры во внеурочной деятельности;
- измерять длину и массу тела, уровень развития основных физических качеств

#### **2-4 класс**

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.