**Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1 класс**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе: федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ), федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями), постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», авторской программы по предметной линии учебников для общеобразовательных учреждений В.И. Ляха «Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы» (М.: Просвещение, 2015).

**Структура документа.** Рабочая программа включает четыре раздела: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки обучающихся, учебно-методический комплекс.

**Концепция (основная идея) программы.** Концепция, основная идея программы по физической культуре – формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Программа предусматривает оптимальное развитие каждого ребенка на основе педагогической поддержки его индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей в условиях специально организованной учебной деятельности.

**Цели и задачи предмета «Физическая культура». Цель** программы по физической культуре – формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.

**Задачи:**

– Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

– Развитие координационных и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.

– Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижными играми, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.

– Формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии.

– Формирование представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

– Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

– Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

**Место учебного предмета в учебном плане.** Данная программа рассчитана на 66 часов в год. Согласно учебного плана МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7» на 2020-2021 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 1-х классах отводится 2 часа в неделю в течение 33 рабочих недель.

**Содержание предмета «Физическая культура»**

В результате освоения программного материала обучающиеся получит знания:

**Знания о физической культуре.** Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Удерживать дистанцию, темп и ритм. Соблюдать режим дня и личную гигиену. Различать разные виды спорта. Держать осанку. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

**Физическое совершенствование:**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Строиться в шеренгу и колонну, размыкаться на вытянутые в стороны руки, перестраиваться раведением в две колонны, выполнять повороты направо, налево, кругом, команды: «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «На первый – второй рассчитайсь», «Налево в обход шагом марш», «Шагом марш», «Бегом марш», различные перекаты, мост, стойку на лопатках, вис на время, прыжки со скакалкой, в скакалку, пробегание и прыжки через длинную скакалку, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа, подтягиваться на перекладине из виса, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, выполнять упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, лазать по гимнастическому шесту и канату.

**Легкая атлетика.**

Ученики научатся технике высокого старта, стартового ускорения, финиширования, бега по дорожкам, технике метания мяча на дальность и в цель; разновидности ходьбы, ходьбы по разметкам и с преодолением препятствий, специально-беговые упражнения, бег на дистанции 30 м. на время, чередование ходьбы и бега на дистанции 1000 м. без учета времени (смешанное передвижение), челночный бег 3х10 м. на время, прыгать в длину с места. Различные варианты эстафет.

**Подвижные и спортивные игры.**

Научатся играть в подвижные игры: «Запрещенное движение», «Снайпер», «Вызов номеров», «Воробьи и вороны», «Брось – поймай», «Встречная эстафета», «Класс - Смирно», «Удочка», «Хвостики», «Ловишка», «Салки», «Мышеловка», «Совушка», «Вышибалы», «Волшебные елочки», «Пчелка», «Охотники и утки», «Точно в цель».

**Промежуточная аттестация.** Форма промежуточной аттестации: тест (теория), состоящий из 12 вопросов с выбором 1 верного ответа.

**Библиотечный фонд:**

- Стандарт начального общего образования по физической культуре. М., Просвещение, 2011г.

- Рабочая программа по физической культуре. 1 класс, к УМК В.И.Ляха, сост. А.Ю. Патрикеев, М. ВАКО, 2015г.

- Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс, М. ВАКО, 2013г.

- Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях. М., Просвещение, 2015г.

- Подвижные игры 1-4 класс. Сост. А.Ю. Патрикеев, М. ВАКО, 2007г.