

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура»

УМК «Школа России»

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса разработана на основе примерной программы по физической культуре, федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха. М, «Просвещение», 2013 год.

Согласно федеральному базисному учебному плану в МБОУ «СОШ№2» на изучение предмета « Физическая культура» в 3 классе отводится 102 часа в год, из расчёта 3 часа в неделю.

Цель и задачи программы:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- 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;
- 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.

Содержание программы представлено следующими разделами:

Знания о физической культуре (10 ч) Выполнять организационно – методические требования. Рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека. Объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом. Знать, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки. Знать, что такое гигиена и правила её соблюдения.

Гимнастика с элементами акробатики (48 ч) Построение в шеренгу и колонну. Наклоны вперёд из положения стоя. Подъём туловища за 30 с на скорость. Подтягивание из виса лёжа согнувшись, вис согнувшись, вис прогнувшись. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках, на голове. Мост. Лазание по гимнастической стенке, перелезание. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Разминки с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, у гимнастической стенке, на матах.

Лёгкая атлетика (26 ч) Выполнять строевые упражнения. Выполнять разминки в движении. Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости. Выполнять наклон вперёд из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, выполнять кувырок вперёд с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад. Научиться лазать по канату, выполнять стойку на голове. Выполнять вращение обруча.

Подвижные игры (30 ч) «Ловишки», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки – дай руку», «Антивышибалы», «Белые медведи» и др.