

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура».

УМК «Школа России»

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 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 4 классе отводится 102 часа в год, из расчёта 3 часа в неделю.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с обще-развивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 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.

Содержание программы представлено следующими разделами:

Знания о физической культуре (10 ч)

Выполнять организационно – методические требования. Вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола.

Объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека.

Гимнастика с элементами акробатики (48 ч)

Выполнять строевые упражнения. Наклон вперёд из положения стоя и сидя, различные варианты висов. Вис завесом одной и двумя ногами. Кувырок вперёд с места, с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Стойку на голове, на руках, на лопатке, мост. Упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах. Опорный прыжок. Проходить станции круговой тренировки. Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приёма. Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках. Выполнять разминку на месте, бегом в движении, с мешочками, с гимнастическими палками, массажными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься.

Лёгкая атлетика (26 ч)

Пробегать 30 м и 60 м на время. Выполнять челночный бег. Метать мешочек на дальность и мяч на точность. Прыгать в длину с места и с разбега. Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперёд. Проходить полосу препятствий. Бросать набивной мяч способами «из – за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой. Пробегать дистанцию 1.000 м, передавать эстафетную палочку.

Подвижные игры (30 ч)

Выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку. Ведение мяча ногами и руками. Приём мяча снизу и сверху. Бить и бросать по воротам. Бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах. Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами. Играть в подвижные игры «Ловишки», «Ловишки на хопках», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Командные хвостики», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку». Играть в спортивные игры «Футбол», «Баскетбол», «Гандбол»

