

## **Аннотация к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» (1-4 класс)**

**(утверждена приказом директора от 31.08.2023 года № 154/2)**

**Целью** образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

### **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет два часа в неделю в каждом классе:

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### **1 КЛАСС**

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в

группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок).

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **2 КЛАСС**

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с

гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами.

Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения.

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.

### **3 КЛАСС**

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.

Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма.

Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами Ходьбы. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку.

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.

Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол. Волейбол. Футбол.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **4 КЛАСС**

Развитие национальных видов спорта в России.

Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.

Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные игры общефизической подготовки. Баскетбол. Волейбол. Футбол.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.