

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа пос. Капельница

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ (1 КЛАСС)**

(автор учебника: Лях В.И. и др., традиционная государственная программа)

Капельница - 2016

1. Цель и задачи дисциплины:

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

1. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
5. Обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

2. Требования к результатам освоения дисциплины:

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» ученик овладевает следующими компетенциями в физкультурно-оздоровительной сфере:

- оздоровительно-реабилитационная – позитивное отношение к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни;
- двигательная – всесторонняя физическая подготовленность и многообразие двигательного опыта;
- компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития – представления об индивидуальных возрастных особенностях и физических возможностях.

Обучающийся должен знать:

- Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.
- Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела.

- Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по её измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации.
- Общие представления о физической нагрузке и ее связи с тренировкой систем дыхания и кровообращения.
- Правила самостоятельного освоения физических упражнений.
- Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять жизненно важные двигательные умения и навыки (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- Выполнять и подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
- Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Характеризовать признаки технического исправления.
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их на игровой и соревновательной деятельности.
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека.

3. Содержание дисциплины:

№	Наименование раздела дисциплины	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Общеразвивающие упражнения	В процессе урока
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкоатлетические упражнения	48
5	Упражнения с мячом на основе спортивных игр	30
6	Подвижные игры	В процессе урока
	Итого	99

