

## Аннотация к рабочей программе

Полное наименование рабочей программы	Рабочая программа по физической культуре
На каком уровне образования реализуется	Начальное общее образование
Срок реализации рабочей программы	4 года
Планируемые результаты изучения учебного предмета	<p><b>ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b></p> <p><b>1 КЛАСС</b></p> <p>К концу обучения в <b>1 классе</b> обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;</li><li>• соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;</li><li>• выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;</li><li>• анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;</li><li>• демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;</li><li>• демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;</li><li>• передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок и с палками);</li><li>• играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.</li></ul>

## **2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить "плугом";
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## **3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений,

	<p>легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;</li><li>• измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;</li><li>• выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;</li><li>• выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;</li><li>• выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;</li><li>• передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;</li><li>• демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;</li><li>• демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;</li><li>• выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;</li><li>• передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить "плугом";</li><li>• выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу</li></ul>
--	---

и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

	<ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;</li><li>• выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;</li><li>• выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.</li></ul>
--	--