Аннотация к рабочей программе «Физическая культура» (1–4 классы)

Рабочая программа по физической культуре для 1–4 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО), примерной рабочей программой по физической культуре и авторской программой В. И. Ляха. Она ориентирована на формирование у младших школьников основ здорового образа жизни и развитие жизненно важных двигательных навыков.

Цель программы
Сформировать у учащихся разносторонне развитую личность, способную использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации учебной деятельности и организации активного отдыха. Ключевой акцент — на привитии интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми.

Основные задачи

- **Оздоровительные:** укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, развитие физических качеств (гибкость, выносливость, быстрота, сила, координация).
- **Образовательные:** освоение «школы движений», формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на организм, правилах техники безопасности.
- **Воспитательные:** развитие дисциплинированности, доброжелательного отношения к сверстникам, честности, смелости; формирование навыков сотрудничества и безопасного поведения во время двигательной активности.
- **Развивающие:** совершенствование психических процессов (внимание, память, мышление) через двигательную деятельность, развитие пространственной ориентации, чувства ритма и равновесия.

Содержание и структура
Программа построена по модульному принципу и включает следующие основные разделы:

- **Гимнастика с элементами акробатики** — освоение базовых упражнений (кувырки, стойки, перекаты), строевых упражнений, развитие гибкости и координации.

Лёгкая атлетика — бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту.
Подвижные и спортивные игры — игры с правилами, элементы баскетбола, футбола, волейбола; развитие тактического мышления, взаимодействия в команде, соблюдения правил честной игры.

Лыжная подготовка (при наличии условий) — освоение техники лыжных ходов, поворотов, спусков и подъёмов; развитие выносливости и ориентации на местности.

- **Знания о физической культуре** — базовые сведения об истории физической культуры, гигиене, самоконтроле, значении разминки и заминки.
- **Способы физкультурной деятельности** — составление простейших комплексов утренней гимнастики, проведение физкультминуток, оценка самочувствия.

Содержание адаптируется к возрастным особенностям: в 1 классе акцент на формирование базовых двигательных умений и правил безопасности, в 4 классе — на усложнение заданий, элементы соревновательной деятельности и самостоятельную организацию активности

Место предмета в учебном плане

На изучение физической культуры в начальной школе отводится 2 часа в неделю:

- 1 класс — 66 часов в год;
- 2–4 классы — по 68 часов в год.

Общая продолжительность курса — 270 часов.

Планируемые результаты

Личностные: формирование установки на здоровый образ жизни, осознание ценности здоровья, развитие морально-этических норм поведения в коллективе, интерес к занятиям физической культурой.

Метапредметные: умение планировать свою двигательную активность, оценивать правильность выполнения упражнений, взаимодействовать со сверстниками при выполнении групповых заданий, соблюдать правила безопасности.

Предметные: владение базовыми двигательными действиями (бег, прыжки, метание, лазанье, кувырки), знание правил подвижных и спортивных игр, умение выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, навыки самоконтроля

Формы контроля и оценки

Используются стартовая, текущая и итоговая диагностика:

- наблюдение за техникой выполнения упражнений;
- сдача контрольных нормативов (бег на 30 м, прыжки в длину с места, подтягивания/отжимания, челночный бег);
- оценка знаний через устные ответы и мини-тесты;
- анализ участия в подвижных играх и соблюдении правил.

Оценка строится на принципах индивидуального прогресса: учитывается динамика развития физических качеств и освоение новых двигательных навыков каждым учеником.

Методическое и материально-техническое обеспечение

Для реализации программы требуется стандартный спортивный инвентарь: гимнастические маты, скакалки, мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные, малые), обручи, кегли, эстафетные палочки, гимнастическая стенка, перекладина. При наличии снежного покрова — лыжный инвентарь. Учебно-методический комплекс включает учебник В. И. Ляха «Физическая культура. 1–4 классы» и методические пособия для учителя.

Особенности реализации

Программа учитывает региональные и климатические условия: при отсутствии снега лыжная подготовка может заменяться кроссовой подготовкой или занятиями в зале. Предусмотрена вариативная часть для учёта интересов учащихся и возможностей школы (например, элементы национальных игр, ритмической гимнастики, танцевальных упражнений).