

**Аннотация
к рабочей программе учебного предмета
«Физическая культура»**

Предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Количество часов в неделю	1 класс – 3 часа в неделю / 99 часов в год. 2 класс – 3 часа / 102 часа в год. 3 класс – 3 часа 102 часа в год. 4 класс – 3 часа 102 часа в год.
УМК	Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций.
Составитель	Гукова Ирина Валерьевна
Цели.	Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
Краткое содержание учебного предмета.	<p>Из истории физической культуры История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p style="text-align: center;">Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.</p> <p>Планирование занятий физической подготовкой.</p>

	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>
--	---