

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Наименование курса      | Физическая культура  |
| Класс                   | 1  |
| Количество часов        | 68 (2 часа в неделю)   |
| Нормативное обеспечение | <p>Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями</p> <p>Федерального государственного образовательного стандарта НОО, утвержденного пр.Мин.обр.науки РФ от 06.10.2009 года № 373, базисного учебного плана общеобразовательных учреждений РФ.</p> <p><b><u>Авторской программы по предметной линии В.И. Ляха, А.А. Зданевича</u></b></p> <p>Учебного плана школы на текущий год:</p> <p>Основной образовательной программы школы</p>  |
| УМК                     | <p>1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 5-9 классы. 5-е издание, М. : Просвещение, 2016.</p> <p>2. Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха. 1-11 классы. 8-е изд., М. : Просвещение, 2011.</p> <p>3. Физическая культура. 1-11 класс: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича 3-е изд., 2014.</p>  |
| Цель курса              | <p><b>Цель обучения</b> – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.</p> <p><b>Задачи обучения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;</li> <li>2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;</li> <li>3. овладение школой движений;</li> <li>4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей</li> <li>5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;</li> <li>6. выработка представлений об основных видах спорта,</li> </ol> |

|         |   |
|---------|---|
|         | <p>снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;</p> <p>7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;</p> <p>8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;</p> <p>9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.</p> |
| Разделы | <p>Знания о физической культуре</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Лыжная подготовка</p>   |