

**Комитет образования администрации Балаковского муниципального района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5 имени Героя Советского Союза В.К. Ерошкина» г.  
Балаково Саратовской области  
(МАОУ СОШ № 5)**

---

**РАССМОТРЕНО:**  
руководитель ШМО  
А.Г. Зюганова  
протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
зам. директора по УВР  
Г.А. Пащенко  
«31» августа 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
директор МАОУ СОШ № 5  
Н.В. Старовойтова  
Приказ № 366  
от «01 » сентября 2023 г.

# **Аннотация к рабочей программе по Физической культуре 1-2 класс**

---

(название предмета, курса)

**НОО**

---

(уровень образования)

**1. Аннотация к рабочей** рабочая программа основного общего образования по физической культуре 1-2-класс разработана на основе:

Аннотация к рабочей программе по учебному предмету разрабатывается на основе:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;

–ФГОС НОО, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «31» мая 2021 г. № 286 (с изменениями и дополнениями, приказ № 569 от 18.07.2022 г.)

–ООП НОО МАОУ СОШ № 5;

–Учебного плана школы на 2023-2024 учебный год;

–Рабочей программы по физической культуре 1-2 классов МАОУ СОШ № 5;

–Годового учебного календарного графика на 2023-2024

**2. Место учебного курса «Физическая культура»** в учебном плане предназначена для проведения уроков физической культуры по учебно-методическому комплексу Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В 1 классе физическая культура 3 ч. в неделю, всего 99 ч, в I-четверть всего 25 ч лёгкая атлетика, II-четверть всего 19 часов, III- четверть 30 ч подвижные игры, из них 15 ч с элементами баскетбола, 15 ч с элементами волейбола, IV- четверть 25 из них 13 ч лёгкая атлетика, 12 часов спортивные игры футбол.

В 2 классе 105 часов в год по 3 часам в неделю, I-четверть всего 26 ч лёгкая атлетика, II-четверть всего 22 часов, III- четверть 33 ч подвижные игры, из них 15 ч с элементами баскетбола, 15 ч с элементами волейбола, 3 часа легкая атлетика, IV- четверть 25 из них 17 ч лёгкая атлетика, 10 часов спортивные игры футбол.

**3 . УМК для 1-2 классов под редакцией Матвеев А.П. Физическая культура 1-2 кл.**

В соответствии с ФГОС начального образования **целями изучения предмета «Физической культуры» являются:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),

показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### 3. Результаты освоения предмета.

Программа обеспечивает достижение следующих *предметных* результатов освоения образовательной программы:

*Учащиеся научиться:*

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнение двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их использовать;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении обще развивающих упражнений;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации на техническом уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игры соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину, массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

*Учащийся получит возможность научиться:*

- организовывать и проводить занятия физической культуры с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с задорной дозировкой нагрузки;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.
  - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учащиеся научиться демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. № 1)

Таблица № 1

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
			8	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
			9	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
			10	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Координационные	Челночный бег 3x10	7	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
			8	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
			9	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
			10	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155	90	110-130	150
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег	7	700	730-900	1100	500	600-800	900
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3-5	9	2	6-9	11.5
			8	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
			9	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
			10	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0

6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на	7	1	2-3	4			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
		низкой перекладине (девочки)	7				2	4-8	12
			8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18