**Аннотация**

Данная программа разработана в соответствии с основным положением Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В.И. Ляха (М.: Просвещение)

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе было указано: Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**Цель обучения** - 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.

**Задачи обучения:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* обучение методике движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временны и силовых параметров движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные,скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей.
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* 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;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления
* 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 организовать здоровьесберегающую 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).