

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 1-4 классов

Предмет	Физическая культура
<p>Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует</p> <p>Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров «Физическая культура» 1-2 классы, 3-4 классы, М., Издательский центр «Вентана – Граф» 2020 г.</p>	<p>Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена в соответствии с ФГОС НОО, Основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «ЦО Краснолесский», на основе линии УМК «Программы по физическому воспитанию и комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевич, (издательство «Просвещение» 2020 год).</p>
Цель и задачи учебной дисциплины	<p>Основные цели и задачи обучения физической культуре в начальной школе направлены на формирование у учащихся:</p> <p>начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; - школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
Планируемые результаты	<p>Личностными результатами изучения физической культуры в начальной школе являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> — активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

— оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметными результатами изучения физической культуры в начальной школе являются:

— характеристика явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдых в процессе ее выполнения;

— анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможности и способы их улучшения;

— видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

— оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

— управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами изучения физической культуры в начальной школе являются:

— планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— изложение фактов истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представление физической культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять

ошибки и способы их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок, эффективно их исправлять;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на

уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
выполнять организующие строевые команды и приёмы;
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
выполнять игровые действия и упражнения из

	<p>подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <p>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>плавать, в том числе спортивными способами;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</p> <p>Формирование универсальных учебных действий:</p> <p>Личностные УДД</p> <ul style="list-style-type: none"> ·Ценностно-смысловая ориентация учащихся, · Действие смыслообразования, · Нравственно-этическое оценивание <p>Коммуникативные УДД</p> <ul style="list-style-type: none"> ·Умение выражать свои мысли, ·Разрешение конфликтов, постановка вопросов. ·Управление поведением партнера: контроль, коррекция. ·Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. ·Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <p>Регулятивные УДД</p> <ul style="list-style-type: none"> · Целеполагание, · волевая саморегуляция, · коррекция, · оценка качества и уровня усвоения. ·Контроль в форме сличения с эталоном. ·Планирование промежуточных целей с учетом результата. <p>Познавательные универсальные действия:</p> <p>Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ·Умение структурировать знания, ·Выделение и формулирование учебной цели. ·Поиск и выделение необходимой информации ·Анализ объектов; ·Синтез, как составление целого из частей ·Классификация объектов.
Место предмета в учебном плане образовательной организации	<p>Физическая культура входит в предметную область «Физическая культура». На изучение физической культуры в 1-4 классах выделяется 3 часа в неделю.</p>

