

Аннотация к рабочей программе

Учебный предмет, курс - Физическая культура

Ступень обучения - 1-4 класс

<p>Нормативно-методические материалы</p>	<p>1. Закон РФ «Об образовании» № 273 от 29.12.2012г.</p> <p>2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);</p> <p>3. ПРИМЕРНАЯ ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОДОБРЕНА РЕШЕНИЕМ ОТ 8 АПРЕЛЯ 2015. ПРОТОКОЛ ОТ №1/15</p> <p>4. Приказ Минпросвещения России от 22.11.2019 № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»</p> <p>5. Методическое письмо «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Ярославской области».</p> <p>6. Основная образовательная программа МОУ Любимской ООШ им. В.Ю.Орлова.</p> <p>7. Учебный план МОУ Любимской ООШ им.В.Ю.Орлова.</p> <p>8. Годовой календарный график МОУ Любимской ООШ им. В.Ю.Орлова.</p>
<p>Реализуемый УМК</p>	<p>Лях В.И. Физическая культура. 1 — 4 класс. М.: Просвещение.</p>
<p>Цели и задачи реализации программы</p>	<p>Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья 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, её 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.
Срок реализации программы	4 года: 1, 2, 3, 4 класс.
Место предмета в учебном плане	<p>Курс «Физическая культура» изучается в 1-4 –х классах из расчёта 3 ч в неделю: в 1 классе — 99 ч, в 2-4 классах — 102 ч.</p> <p>1 класс — 3 часа в неделю, 99 часов в год.</p> <p>2 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год.</p> <p>3 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год.</p> <p>4 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год.</p>
Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику)	<p>Знания о физической культуре</p> <p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь (дневник) 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, координации, гибкости);

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

	<ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • плавать, в том числе спортивными способами; • выполнять передвижения на лыжах.
<p>Адаптация для детей с ОВЗ</p>	<p>Формы, методы и приемы обучения физической культуре адаптированы в соответствии с рекомендациями ПМПК, медицинскими и методическими рекомендациями.</p> <p>Для учащихся с ОВЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - снижен объём физических нагрузок - допускается использование опорных схем выполнения физических упражнений - ограничение силовых нагрузок, бега на длительные дистанции - в целях предупреждения утомляемости увеличено количество пауз во время урока. <p>На уроках физической культуры осуществляется индивидуальный подход к обучающимся с ОВЗ, в зависимости от физического состояния ребенка, медицинских рекомендаций и изучаемой темы. Планируемые результаты обучающихся с ОВЗ по физической культуре аналогичны планируемым результатам учеников, обучающихся по общеобразовательной программе.</p>