**Аннотация к программе по физической культуре 1-4 классы 2020-2021 уч.год**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно-методические материалы | * Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», с изменениями от 31.12.2015 г. приказ № 1576;
* Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).
* Программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы». Автор -В.И. Лях. (М, «Просвещение», 2019 год).
 |
| Реализуемый УМК |  Учебник ***«****Физическая культура* 1-4 классы»: учебник для общеобразовательных организаций В.И.Лях.-М.: Просвещение, 2019г.  |
| Цели и задачи изучения предмета  | **Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:*** 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 техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, 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, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

  |
| Место учебного предмета в учебном планеСрок реализации | Учебный предмет физическая культура входит в предметную область «Физическая культура», изучение его рассчитано в объеме 3 часа в неделю, 34 учебных недели в каждой параллели (кроме 1-х классов) и составляет 405 часов в год. 1 кл.- 99ч часов -33 учебных недели, 2 кл-102ч , 3кл-102ч , 4кл-102ч. 4 года |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику)Используемые технологии.Формы контроля | **Личностные, метапредметные и предметные результаты****освоения учебного предмета.**Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет **«**Физическая культура**»** способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.**1.Личностные результаты:**• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на прин­ципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоция­ми в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними об­щего языка и общих интересов. **2.Метапредметные результаты:**• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов 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 учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и органи­зация отдыха в процессе её выполнения;• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск воз­можностей и способов 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, взрослыми, хладно­кровие, сдержанность, рассудительность;• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых ви­дов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.**3.Предметные результаты:**• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и воен­ной деятельностью;• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, фи­зического развития и физической подготовки человека;• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;• оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов со­ревнований, осуществление их объективного судейства;• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требова­ний техники безопасности к местам проведения;• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регу­лирование её напряжённости во время занятий по развитию физических ка­честв;• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;• подача строевых команд, подсчёт 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 условиях.  **7. Планируемые результаты изучения учебного курса.****Знания о физической культуре*****Учащийся научится:**** рассматривать физическую культуру как часть общей культуры, определять формы физической культуры и базовые понятия
* понимать и характеризовать основы ЗОЖ и методы организации активного отдыха
* характеризовать физические качества в процессе совместных занятий с учителем
* определять базовые понятия и термины физической культуры
* рационально планировать свой режим дня
* руководствоваться правилами мер безопасности при занятиях на спортивной площадке и спортивном зале

***Учащийся получит возможность научиться:**** характеризовать олимпийские традиции и нормы, объяснять смысл олимпийской символики
* определять признаки утомления и переутомления при занятиях физической культурой
* правилам измерения результатов в метаниях, прыжках и беге

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности** ***Учащийся научится:*** * использовать занятия физической культурой для укрепления собственного здоровья и организации досуга посредством физических упражнений
* составлять простейшие комплексы физических упражнений для разминки перед занятиями
* определять свой пульс путем прижатия артерии, для коррекции перегрузок на занятиях физическими упражнениями
* самостоятельно выполнять разминку перед занятиями физическими упражнениями
* контролировать свое самочувствие во время нагрузок физическими упражнениями
* взаимодействовать со сверстниками в условиях выполнения заданий, игр и соревнований

***Учащийся получит возможность научиться:**** вести дневник наблюдений за своим физическим состоянием и самочувствием и правильно его оформлять
* измерять и характеризовать свои антропологические показатели
* проводить занятия физической культурой с использованием навыков и мер безопасности оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов
* проводить простейшие восстановительные мероприятия по калорийности питания, водного баланса и витаминизации

**Физическое совершенствование** ***Учащийся научится:*** * выполнять комплексы упражнений на осанку и на гимнастических снарядах
* выполнять ОРУ упражнения для легкой атлетики, лыжной подготовки, гимнастики и акробатики, спортивным играм, плавания
* выполнять простейшие акробатические связки и комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять специальные легкоатлетические упражнения для бега, метаний и прыжков
* выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом, классическими ходами и демонстрировать основы техники в процессе прохождения различных дистанций
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
* выполнять простейшие технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол и гандбол в условиях учебной и игровой деятельности
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

 ***Учащийся получит возможность научиться:**** выполнять простейшие упражнения и комплексы для коррекции осанки
* преодолевать гимнастические и легкоатлетические препятствия в спортивном зале и на спортивной площадке
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Технология группового обученияЗдоровьесберегающие технологии Информационно – комуникационные технологииЗачет (практическое выполнение элементов техники упражнений в каждом из разделов программы, тестов по физической подготовленности).Собеседование по теоретическим вопросам.Информационные презентации по уважительной причине (освобождение по болезни) |