Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №94 города Тюмени

**Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативная база | -Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;  - Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года №373) в редакции 31.12.2015.  --Письмо Министерства образования и науки РФ от 19.11.2010 года № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях».  - Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ СОШ № 94 города Тюмени ;  -Учебный план МАОУ СОШ № 94 города Тюмени  - Авторская программа «Физическая культура: программа:1-4 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.- М.: Вентана - Граф, 2013. |
| Реализуемые УМК | УМК «Начальная школа XXI века» |
| Физическая культура | - учебник «Физическая культура»: 1-2 и 3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений /Т.В Петрова., Ю.А. Копылов, Н.В Полянская., С.С Петров.- М -М.: Вентана - Граф, 2013 |
| Основные задачи реализации содержания предметной области «Физическая культура» | формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;  -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);  - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) |
| Цели изучения предмета «Физическая культура» | В авторскую программу внесены изменения: раздел «Плавание» заменен на раздел «Подвижные и спортивные игры» в 1-4 классах. Программа по учебному курсу «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.. |
| Срок реализации программы | 2018-2022 учебный год |
| Место учебного предмета в учебном плане | 1 кл. -99 часов (3 ч. в неделю)  2-4 кл. -102часов (3 ч. в неделю) |
| Структура курса | Знания о физической культуре.  Организация здорового образа жизни  Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью  Физкультурно-оздоровительная деятельность  Спортивно-оздоровительная деятельность. |
| Структура рабочей программы | 1) Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»;  2) Содержание учебного предмета «Физическая культура» с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности;  3) Календарно-тематическое планирование на текущий учебный год. |
| Календарно-тематическое планирование | Календарно-тематическое планирование составлено с учетом организации и проведения трансформированных уроков:  -интегрированные уроки (Приложение 1);  -уроки вне школьных стен (Приложение 2);  -уроки с использованием ЦОР (Приложение 3). |
| Календарно-тематическое планирование подлежит корректировке (сокращение количества часов на изучение темы, интеграция тем, перенос дат контрольных и проверочных работ) при организации дистанционного обучения в период карантина и актированных дней. |

1. **Планируемые результаты**

**Выпускник научится:**

-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 культуры 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;

**Выпускник получит возможность научиться:**

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

-характеризовать роль и значение режима дня с учетом 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 по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физминуток, 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 приемы 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 чистоте пульса ( с помощью специальной таблицы);

-выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

-выполнять организующие строевые команды и приемы;

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять легкоатлетические упражнения ( бег, прыжки, метания, и броски мяча разного веса) и объема;

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

**Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры**:

 формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;

 формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

 овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

 принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;

 развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

 формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

 развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

 формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты**:

 овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

 освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

 формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

 формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

 освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

 использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов,;

 активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

**Предметные результаты**:

 формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека

 овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

 формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития, показателями развития основных двигательных качеств, для **подготовки к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**.

1. **Содержание курса**

***Раздел 1. Знания о физической культуре***

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие фи­зической культуры. Связь физической культуры с трудовой и воен­ной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической куль­туры с природными, географическими особенностями, традиция­ми и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпий­ских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная сис­тема человека (общая характеристика, скелет и мышцы челове­ка, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Пре­дупреждение травматизма во время занятий физическими уп­ражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физически­ми упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, лов­кость).

***Раздел 2. Организация здорового образа жизни***

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здо­ровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкульт­минутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Про­филактика нарушений зрения.

***Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью***

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измере­ние длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной систе­мы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигатель­ных качеств.

***Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Физические упражнения для утренней гигиенической гим­настики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для раз­вития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Уп­ражнения для снятия утомления глаз и профилактики наруше­ний зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

***Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность***

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, броса­ние малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снаряд­ная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спор­тивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди).