

АННОТАЦИЯ к рабочей программе

Предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Уровень образования	Начальное общее образование (ФГОС)
Когда и где утверждена рабочая программа	Приказ по школе от 02.09.2019 №9
Структура рабочей программы	• Пояснительная записка • Тематический план • Содержание учебного предмета • Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) • Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса
Место предмета в учебном плане	Количество часов в неделю: 1 класс – 3 2 класс – 3 3 класс – 3 4 класс – 3
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета	<i>Знания о физической культуре</i> 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 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. <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> • 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. <i>Способы физкультурной деятельности</i> 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. <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> • 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. <i>Физическое совершенствование</i>
--	--

	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 (перекладина, брус, 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. <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> • <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i> • <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i> • <i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i> • <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i> • <i>плавать, в том числе спортивными способами.</i>
--	---