

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре для учащихся МОБУ СОШ с. Прибельский составлена на основе:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10. 2009 год № 373; (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 № 1643);

-федерального перечня учебников, утвержденный МО РФ от 31.03.14. № 253; (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.15. № 576);

-Примерной основной образовательной программа начального общего образования (Протокол заседания от 08.04.2015г. №1/15).

-основной образовательной программы НОО МОБУ СОШ с.Прибельский от 30.08.13 №371;(в редакции приказов от 30.08.2014 № 308/1; от 29.08.15 № 1, от 30.08.16 №318-2) ;

-Примерной программы по физической культуре («Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа» В 2 ч. Ч. 1.- 4-е изд. перераб.- М.: Просвещение, 2010.-400с.- Стандарты второго поколения);

- Рабочие программы. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Планета знаний». Методическое пособие с электронным приложением/ Авт.-сост. Л. Ю. Плахотник; под редакцией Е. С. Галанжиной.- М.: Планета, 2013.

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». Согласно учебному плану школы на изучение «Физической культуры» отводится 414 ч.

По классам:

1 класс -99 ч. В том числе тем, с изучением этнокультурных особенностей РБ -18ч.

2 класс -105 ч. В том числе тем, с изучением этнокультурных особенностей РБ -21ч.

3 класс -105 ч. В том числе тем, с изучением этнокультурных особенностей РБ -23ч.

4 класс -105 ч. В том числе тем, с изучением этнокультурных особенностей РБ -22ч.

Планируемые результаты изучения:

Личностные

У выпускника будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);

понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;

уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;

самостоятельность в выполнении личной гигиены;

понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Выпускник получит возможность для формирования:

мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

мотивации к систематическому наблюдению 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);

стремления к совершенствованию физического развития;

саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера; устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой; различать виды упражнений, виды спорта; устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека; сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта; соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Выпускник получит возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет; анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх; сопоставлять физическую культуру и спорт; понимать символику и атрибутику Олимпийских игр; различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Регулятивные УУД:

Выпускник научится:

самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

планировать свои действия во время подвижных игр;

следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;

руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);

находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Выпускник получит возможность научиться:

ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Коммуникативные УУД

Выпускник научится:

высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

договариваться и приходить к общему решению;

рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Выпускник получит возможность научиться:

задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;

аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;

оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Выпускник должен знать:

об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
о физических качествах и общих правилах их тестирования; об общих и индивидуальных основах личной гигиены,
о правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Предметные УУД

Выпускник научится:

руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
преодолевать препятствие высотой до 100 см;
выполнять комплексы ритмической гимнастики,
выполнять вис согнувшись, углом;
передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
играть в подвижные игры;
выполнять элементы спортивных игр;
измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Выпускник получит возможность научиться:

определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
называть нетрадиционные виды гимнастики;
определять способы регулирования физической нагрузки;
самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
выполнять комбинации из элементов акробатики;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
 организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
 играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

Использование в практической деятельности и повседневной жизни для :
 выполнения ежедневной утренней гимнастики и закаливающих процедур;
 преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
 соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
 наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
 применять элементарные умения, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах.

Примерное содержание с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела.

№ п/п	Раздел	Кол-во часов, отводимых на изучение темы			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Лёгкая атлетика и подвижные игры	28	26	25	25
2	Гимнастика с основами акробатики	20	24	21	22
3	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	21	24	20	12
4	Лёгкая атлетика и подвижные игры	30	27	36	43
	Итого:	99	102	102	102

Тематическое планирование

Тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Раздел	Кол-во часов, отводимых на изучение раздела	Примечание
			Проектная работа
1.	Лёгкая атлетика и подвижные игры	28	1
2.	Гимнастика с основами акробатики	20	
3.	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	21	1
4.	Лёгкая атлетика и подвижные игры	30	
	Итого:	99	2

Тематическое планирование для 2 класса

№ п/п	Раздел	Кол-во часов, отводимых на изучение раздела	Примечание
			Проектная работа
1	Лёгкая атлетика и подвижные игры.	28	1
2	Гимнастика с основами акробатики.	24	
3	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе.	24	
4	Лёгкая атлетика и подвижные игры	29	1
5	Итого:	105	2

Тематическое планирование для 3 класса

№ п/п	Раздел	Кол-во часов, отводимых на изучение раздела	Примечание
			Проектная работа
1	Лёгкая атлетика и подвижные игры	27	
2	Гимнастика с основами акробатики	21	1
3	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	18	
4	Лёгкая атлетика и подвижные игры	39	1
	Итого:	105	2

Тематическое планирование для 4 класса

№ п/п	Раздел	Кол-во часов, отводимых на изучение раздела	Примечание
			Проектная работа
1	Лёгкая атлетика и подвижные игры	25	1
2	Гимнастика с основами акробатики	22	
3	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе.	12	1
4	Лёгкая атлетика и подвижные игры	46	
	Итого:	105	2