

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) ;
- Сборника рабочих программ (1-4 классы) под руководством УМК «Школа России», канд. пед. наук А.А.Плешакова

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура. Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации изучение предмета рассчитана на 414 ч.

1 кл.-99 ч. В том числе тем, с изучением этнокультурных особенностей РБ - 6 ч.

2 кл.-105ч. В том числе тем, с изучением этнокультурных особенностей РБ - 7 ч.

3 кл.-105ч. В том числе тем, с изучением этнокультурных особенностей РБ - 7 ч.

4 кл.-105ч. В том числе тем, с изучением этнокультурных особенностей РБ - 7 ч.

Планируемые результаты изучения курса

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).

Раздел «Знания о физической культуре»

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 положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «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 простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; оценивать величину нагрузки по частоте пульса;

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения;

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

выполнять легкоатлетические упражнения;

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 упрощенным правилам;

выполнять передвижения на лыжах.

Рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

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

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

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения содержания курса «Физическая культура» выпускники должны:

знать: о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности .

Использовать в практической деятельности и повседневной жизни:

самостоятельной двигательной деятельности; выполнения упражнений;

участия в спортивных соревнованиях, подвижных играх;

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
 выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Примерное содержание учебного предмета

№п/п	Разделы	1кл	2кл	3кл	4кл
1	Знания о физической культуре	4	6	6	5
2	Легкая атлетика	26	26	28	28
3	Гимнастика с основами акробатики	32	32	28	28
4	Подвижные игры, спортивные игры	25	26	28	29
5	Лыжные гонки	12	12	12	12
6	итого	99	102	102	102

1 класс

Разделы и темы	Количество часов (уроков)
Знания о физической культуре	6
Физическое совершенствование: гимнастика с основами акробатики	34
легкая атлетика	19
лыжные гонки	12
подвижные игры	28
общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	
Всего	99

2 класс

№ п/п	Название разделов	Количество часов
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	33 ч.
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32 ч.
3	Гимнастика с элементами акробатики	24 ч.
4	Лыжная подготовка	16 ч.
Всего		105 ч.

3 класс

№ п/п	Название разделов	Количество часов
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	33 ч.
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32 ч.
3	Гимнастика с элементами акробатики	24 ч.
4	Лыжная подготовка	16 ч.
Всего		105 ч.