




«Рассмотрено»
Руководитель МО
начальных классов


Денисова Е.В.
Протокол № 1 от «27.08
2020г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР


Бакиева Г.А.
«28.08» 2020 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ №1
г.Ртищево»


Попова Н.А.
Приказ № 106 от «11.08» 2020г.

Рабочая программа
учебного предмета "Физическая культура"
начального общего образования

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «28.08»
2020г.

2020-2021 учебный год

Планируемые результаты изучения учебного предмета ,требования к уровню подготовки по физической культуре

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся четвертого класса должны:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

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 (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.

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 с учётом 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, 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.

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 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 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;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебных тем курса

Естественные основы

Основные формы движения, выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение веса, роста и силы мышц.

Социально-психологические основы

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и их выполнение. Обучение движениям и правилам формирования осанки. Эмоции и их регулирование в процессе занятиями физическими упражнениями.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции, самоконтроля

Водные процедуры. Приемы саморегуляции мышц. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность

Подвижные игры с элементами баскетбола

Игры с мячом, инвентарь, оборудование, организация, элементы техники баскетбола, правила поведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов. Строевые, акробатические, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения в лазании и перелазании. Упражнения на формирование и сохранение правильной осанки. Упражнения в равновесии. Правила безопасности во время занятий.

Легкоатлетические упражнения

Понятия: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «старт», «финиш». Влияние бега на здоровье человека, сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Кроссовая подготовка

Понятия: *бег на выносливость, бег по пересеченной местности, равномерный бег*. Чередование бега и ходьбы. Техника безопасности на занятиях.

Учебно-тематическое планирование

Тематическое планирование учебного предмета "Физическая культура" для 1 класса.			
Количество часов:			
Всего - 99 часа, в неделю - 3 часа, плановых контрольных - 3 часа			
№ п/п	Наименование разделов (блоков, модулей, тем)	Количество часов, отводимых на их изучение	В том числе контрольных уроков
1	Легкая атлетика	49	1
2	Основы знаний о физической культуре	2	
3	Подвижные игры	5	
4	Акробатика. Строевые упражнения	24	1
5	Лыжи	19	1

Тематическое планирование учебного предмета "Физическая культура" для 2 класса.			
Количество часов:			
Всего - 102 часа, в неделю - 3 часа, плановых контрольных - 7 часов			
№ п/п	Наименование разделов (блоков, модулей, тем)	Количество часов, отводимых на их изучение	В том числе контрольных уроков
1	Легкая атлетика	49	4
2	Лыжи	22	1
3	Акробатика. Строевые упражнения	24	2
4	Подвижные игры	7	

Тематическое планирование учебного предмета "Физическая культура" для 3 класса.			
Количество часов:			
Всего - 102 часа, в неделю - 3 часа, плановых контрольных - 13 часов			
№ п/п	Наименование разделов (блоков, модулей, тем)	Количество часов, отводимых на их изучение	В том числе контрольных уроков
1	Легкая атлетика	16	4
2	Лыжи	21	3
3	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	20 9	2
4	Акробатика. Строевые упражнения	16	2

5	ΟΦΠ	20	2
---	-----	----	---