Муниципальное образовательное учреждение

Новосельская средняя общеобразовательная школа

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»  Заседание МО протокол №\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г.  Руководитель МО: | «Утверждена»  Приказ по школе №\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г.  Директор школы: |

**Рабочая программа**

**по физической культуре в 1-4 классе**

**Учитель: Костерев А.В.**

2017/2021 уч. год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе:

* Примерная основная образовательная программа начального общего образования от 8 апреля 2015 г [электронный ресурс] / Реестр примерных основных общеобразовательных программ МОН РФ <http://fgosreestr.ru/node/2068>;
* Программы по учебному предмету «Физическая культура » для основного общего образования Авторская программа: Комплексная программа Физическое воспитание. 1-11 классы. Авторы: Зданевич А.А., В.И.Лях , Просвещение, 2016 год.
* В авторской программе внесены изменения из-за отсутствии спортивного зала и бассейна. Занятия по легкой атлетике (на брусьях, прыжки через планку, коня, и козла), по плаванию проводятся теоретически.
* В классах обучаются дети с ОВЗ

**Место учебного предмета:** 1 класс 3 ч. в неделю (99 ч.) ; 2-4 класс 3ч. в неделю (102ч)

**I. Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

Физическая культура (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

**Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

**Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**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.

Физическое совершенствование

**Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно «в теории»);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей 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 «в теории», футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать «в теории», в том числе спортивными способами»в теории»;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**II. Содержание предмета «Физическая культура»**

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно­оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно­оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1)мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 

**Тематическое планирование 1-4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Тема урока | Количество часов | | | |
|  |  | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| 1 | 1.Знания о физической культуре. | 3 | **3** | **3** | **3** |
| 2 | 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности. | 3 | **3** | **3** | **3** |
| 3 | 3. Физическое совершенствование. | **93** | **96** | **96** | **96** |
| 4 | 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5 | 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности. |  |  |  |  |
| 6 | 3.2.1. Легкая атлетика. Определение уровня физической подготовленности учащихся. | 18 | 21 | 21 | 21 |
| 7 | 3.2.2. Гимнастика с основами акробатики. Определение уровня физической подготовленности учащихся. | (22-2)20 | (22-2)20 | (29-7)22 | (22-1)21 |
| 8 | 3.2.3. Лыжная подготовка. Определение уровня физической подготовленности учащихся. | (21+2)23 | 21 | (14+7)21 | 21 |
| 9 | 3.2.4. Подвижные игры .Определение уровня физической подготовленности учащихся. | (25+2)27 | (24+7)31 | (19+5)24 | (24+6)30 |
| 10 | 3.2.5. Плавание. Тестирование. | (5-2)3 | (6-5)1 | (8-5)3 | (6-5)1 |
|  | Итого | 99 | 102 | 102 | 102 |