

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Дубенский район
«Опоченский центр образования»

Согласовано

зам директора по УВР

« » _____ 2019 г

Утверждено

приказ № от 2019 г

Директор Потоцкий Г.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 1-4 классов

Учитель Курбацкая Л.В.

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей эстетического цикла

Протокол № __1__ от « 27 » августа 2019 г

Руководитель МО Курбацкая Л.В.

ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета

Протокол № _____ от « » августа_2019 г

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты - отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это: - понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; -знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

- готовность к личностному самоопределению;

- уважительное отношение к иному мнению;

- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

-этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;

- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

-умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

-умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты - характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
 - о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и 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;
 - о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
 - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
 - о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения модульной программы по Физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений обучающиеся начального, основного общего и среднего (полного) образования в общеобразовательных учреждениях должны

знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия в различных видах спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

Модули программы в начальной школе (1-4 классы)

I. Подвижные игры.

Подвижные игры в начальной школе направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

II. Гимнастика с элементами акробатики

В программный материал начальной школы входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и

с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

III. Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

IV. Лыжная подготовка

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Дубенский район
«Опоченский центр образования»

Согласовано
зам директора по УВР

« » _____ 2019 г

Утверждено
приказ № от 2019 г

Директор Потоцкий Г.П.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре**

на 2019- 2020 учебный год

Класс 1

Учитель Курбацкая Л.В.

Общее количество часов по учебному плану 91

По 3 ч. в неделю. Всего учебных недель 33

Учебник: В.И. Лях: « Физическая культура. 1-4 классы». М.: Просвещение, 2016 год.

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей эстетического цикла

Протокол № __1__ от « 27 » августа 2019 г

Руководитель МО Курбацкая Л.В.

ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета

Протокол № _____ от « » августа 2019 г

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Дубенский район
«Опоченский центр образования»

Согласовано
зам директора по УВР

« » _____ 2019 г

Утверждено
приказ № от 2019 г

Директор Потоцкий Г.П.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре**

на 2019- 2020 учебный год

Класс 2

Учитель Курбацкая Л.В.

Общее количество часов по учебному плану 102

По 3 ч. в неделю. Всего учебных недель 34

Учебник: В.И. Лях: « Физическая культура. 1-4 классы». М.: Просвещение, 2016 год.

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей эстетического цикла

Протокол № __1__ от « 27 » августа 2019 г

Руководитель МО Курбацкая Л.В.

ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета

Протокол № _____ от « » августа 2019 г

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Дубенский район
«Опоченский центр образования»

Согласовано
зам директора по УВР

« » _____ 2019 г

Утверждено
приказ № от 2019 г

Директор Потоцкий Г.П.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре**

на 2019- 2020 учебный год

Класс 3

Учитель Курбацкая Л.В.

Общее количество часов по учебному плану 68

По 2 ч. в неделю. Всего учебных недель 34

Учебник: В.И. Лях: « Физическая культура. 1-4 классы». М.: Просвещение, 2016 год.

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей эстетического цикла

Протокол № __1__ от « 27 » августа 2019 г

Руководитель МО Курбацкая Л.В.

ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета

Протокол № _____ от « » августа 2019 г

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Дубенский район
«Опоченский центр образования»

Согласовано
зам директора по УВР

« » _____ 2019 г

Утверждено
приказ № от 2019 г

Директор Потоцкий Г.П.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре**

на 2019- 2020 учебный год

Класс 4

Учитель Курбацкая Л.В.

Общее количество часов по учебному плану 68

По 2 ч. в неделю. Всего учебных недель 34

Учебник: В.И. Лях: « Физическая культура. 1-4 классы». М.: Просвещение, 2016 год.

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей эстетического цикла

Протокол № __1__ от « 27 » августа 2019 г

Руководитель МО Курбацкая Л.В.

ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета

Протокол № _____ от « » августа 2019 г

