

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МАДАЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА

Утверждено
приказом директора
МБОУ Мадаевской ОШ
от 29.08.2016 №81

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» для 1-4 класса

Программу составила:
Пугачева Любовь Анатольевна
первая квалификационная категория

I. Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета

Личностные результаты освоения содержания образования в области физкультуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями.

Предметные результаты освоения содержания в области физкультуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физкультуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физкультуре и здоровье как факторах успешной учебы;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития, показателями развития основных двигательных качеств.

II. Содержание курса.

Раздел 1. Знания о физической культуре.

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физкультуры. Связь физкультуры с трудовой и военной деятельностью.

Внешнее строение тела человека.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни.

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физподготовленностью.

Простейшие навыки контроля самочувствия.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактика нарушений зрения.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (строевые упражнения и приемы, лазание, перелазание, ползание, акробатические упражнения).

Лыжная подготовка (скользящий ход, повороты).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении).

II. Тематическое планирование

1 класс

№п/п	Название темы раздела	Колич. часов	Из них		Вид контроля
			Теорет.	Практ.	
1.	Знания о физической культуре(понятие о физической культуре, зарождение и развитие физической культуры, связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, внешнее строение тела человека)	4	4		текущий
2.	Организация здорового образа жизни (правильный режим дня, здоровое питание, правила личной гигиены)	3	2	1	текущий
3.	Наблюдение за физическим развитием и физподготовленностью (простейшие навыки контроля самочувствия)	2	2		текущий
4.	Физкультурно-оздоровительная	3		3	текущий

	деятельность (физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, для профилактики нарушений зрения)				
5.	Спортивно – оздоровительная деятельность: - легкая атлетика	23		23	текущий
	- гимнастика с основами акробатики	23		23	
	- лыжная подготовка	19		19	текущий
	- подвижные игры	22		22	текущий
	Всего часов			99 ч.	

2 класс

№ п/п	Название темы раздела	Колич. часов	Из них		Вид контроля
			теорет.	практич.	
1.	Знания о физической культуре (Олимпийские игры, история появления Олимпийских игр, скелет и мышцы человека, осанка человека, стопа человека, одежда разными физическими упражнениями)	4	4		текущий
2.	Организация здорового образа жизни (правильный режим дня, закаливание, профилактика нарушений зрения)	3	3		текущий
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (оценка правильности осанки)	2	2		текущий
4	Физкультурно – оздоровительная деятельность (физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики,	3		3	текущий

	физкультминуток, для расслабления мышц, для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, для профилактики нарушений зрения, для развития основных двигательных качеств)				
5	Спортивно – оздоровительная деятельность:				
	- легкая атлетика	23		23	текущий
	- гимнастика с основами акробатики	23		23	текущий
	- лыжная подготовка	19		19	текущий, итоговый
	- подвижные и спортивные игры	25		25	текущий, итоговый
Всего часов				102 часа	

3 класс

№ п\п	Название темы раздела	Колич. часов	Из них		Вид контроля
			теорет.	практич.	
1.	Знания о физической культуре (история физической культуры в древних обществах, связь с профессионально - трудовой и военной деятельностью, история физкультуры в Европе в Средние века, физкультура народов разных стран, обувь и инвентарь для занятий физическими	4	4		текущий

	упражнениями, основные двигательные качества человека)				
2.	Организация здорового образа жизни (правила питания, правила личной гигиены)	3	3		текущий
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (оценка основных двигательных качеств, измерение массы и длины тела))	2	1	1	текущий
4	Физкультурно – оздоровительная деятельность (физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, для профилактики нарушений осанки, для профилактики нарушений зрения, для развития основных двигательных качеств)	4		4	текущий
5	Спортивно – оздоровительная деятельность: - легкая атлетика	23		23	текущий, итоговый
	- гимнастика с основами акробатики	23		23	текущий, итоговый
	- лыжная подготовка	19		19	текущий, итоговый
	- подвижные и спортивные игры	24		24	текущий,

					ИТОГОВЫЙ
Всего часов				102 часа	

4 класс

№ п/п	Название темы раздела	Колич. часов	Из них		Вид контроля
			теорет.	практич.	
1.	Знания о физической культуре (история физкультуры в России; связь физкультуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны; возрождение Олимпийских игр; важнейшие символы Олимпийских игр; опорно – двигательная система человека; предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями; дыхательная система человека; профилактика заболеваний органов дыхания; способы передвижения человека)	4	4		текущий
2.	Организация здорового образа жизни (массаж)	1	1		текущий
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (измерение сердечного пульса; оценка состояния дыхательной системы)	2	2		текущий
4	Физкультурно – оздоровительная деятельность (физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, для расслабления мышц, для	6	3	3	текущий

	профилактики нарушений осанки, для профилактики нарушений зрения, для развития основных двигательных качеств)				
5	Спортивно – оздоровительная деятельность:				
	- легкая атлетика	23		23	текущий, итоговый
	- гимнастика с основами акробатики	23		23	текущий, итоговый
	- лыжная подготовка	19		19	текущий, итоговый
	- подвижные и спортивные игры	24		24	текущий, итоговый
Всего часов				102 часа	