

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ШИРОКОЕ»  
ТАТИЩЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от  
« 31 » августа 2017г

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе

Л.И.Иванова  
« 31 » августа 2017 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень обучения (класс) начальное общее образование 1-4 класс

Общее количество часов: 102

Количество часов в неделю 3      Уровень базовый

Программа разработана на основе авторской программы: Физическая культура: 1 – 4 классы: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. - М.: Вентана –Граф. 2013.

Учебник, автор: Петрова Т. В., Петров С. С., Копылов Ю. А.  
Издательство, год издания: Вентана –Граф. 2013 год.

**с.Широкое  
2017**

## **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета по физической культуре**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» **учащиеся должны знать:**

- возникновение физической культуры у древних людей;
- способы и особенности движений и передвижений человека;
- 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.
- терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками метаниями;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

## **Раздел 2. Содержание учебного предмета физическая культура**

### **Знания о физической культуре**

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

История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

### **Организация здорового образа жизни**

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

### **Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

### **Физкультурно – оздоровительная деятельность**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и приёмы.

*Легкая атлетика.* Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

*Гимнастика с основами акробатики.* Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

*Лыжная подготовка.* Лыжные ходы; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Раздел 3.  
Тематическое планирование  
по физической культуре в 1 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
1	Знание о физической культуре	4
2	Организация здорового образа жизни	3
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	87
5.1	Легкая атлетика	22
5.2	Гимнастика с основами акробатики.	21
5.3	Лыжная подготовка	12
5.4	Подвижные и спортивные игры	32
<b>Количество часов (уроков) всего</b>		<b>99</b>

**Раздел 3.  
Тематическое планирование  
по физической культуре во 2 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
1	Знание о физической культуре	4
2	Организация здорового образа жизни	3
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	89
5.1	Легкая атлетика	22
5.2	Гимнастика с основами акробатики.	23
5.3	Лыжная подготовка	12
5.4	Подвижные и спортивные игры	32
<b>Количество часов (уроков) всего</b>		<b>102</b>

**Раздел 3.**  
**Тематическое планирование**  
**по физической культуре в 3 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
1	Знание о физической культуре	4
2	Организация здорового образа жизни	3
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	89
5.1	Легкая атлетика	22
5.2	Гимнастика с основами акробатики.	23
5.3	Лыжная подготовка	12
5.4	Подвижные и спортивные игры	32
<b>Количество часов (уроков) всего</b>		<b>102</b>

**Раздел 3.**  
**Тематическое планирование**  
**по физической культуре в 4 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
1	Знание о физической культуре	4
2	Организация здорового образа жизни	3
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	89
5.1	Легкая атлетика	22
5.2	Гимнастика с основами акробатики.	23
5.3	Лыжная подготовка	12
5.4	Подвижные и спортивные игры	32
<b>Количество часов (уроков) всего</b>		<b>102</b>

