

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

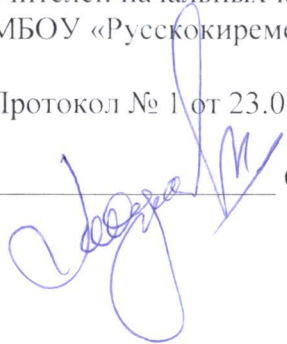
на заседании
педагогического совета
МБОУ «РКНОШ-ДС»

Протокол №1
от 24 августа 2020 года

«РАССМОТРЕНА»

Руководитель ШМО
учителей начальных классов
МБОУ «Русскокиреметская НОШ-ДС»

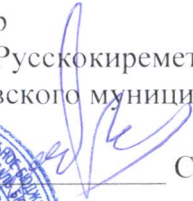
Протокол № 1 от 23.08.2020 г.


Сулейманов М.З.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБОУ «Русскокиреметская НОШ-ДС»
Аксубаевского муниципального района РТ




Сулейманов М.З.

от 01.09.2020 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ НАДОМНОГО ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ 4 КЛАССА КАШАФУТДИНОВОЙ Н.И.
УЧИТЕЛЯ 1 КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ
МБОУ «РУССКОКИРЕМЕТСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД»
АКСУБАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ
СУЛЕЙМАНОВА МАНСУРА ЗАМИЛОВИЧА
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

СОГЛАСОВАНА С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ):

МАТЬ: КАШАФУТДИНОВА Г.В.

ОТЕЦ: КАШАФУТДИНОВ И.К.

Село Русская Киреметь

Пояснительная записка

Рабочая программа «Физическая культура» для 1 класса разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта основного начального образования (второго поколения) в соответствии со следующими документами:

Положением о рабочей программе МБОУ «Русскокиреметская начальная общеобразовательная школа- детский сад», утвержденным приказом от 01 сентября 2020 г. № 27
Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Русскокиреметская начальная общеобразовательная школа- детский сад», утвержденной приказом от 01 сентября 2020 г. № 27

Учебным планом основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Русскокиреметская начальная общеобразовательная школа- детский сад» на 2020-2020 учебный год, и календарным учебным графиком, утвержденным приказом от 01 сентября 2020 г. № 27

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта «Школа России»:

1. Сборник рабочих программ «Школа России» 1-4 классы М., Просвещение 2011г.,
2. Примерные программы по учебным предметам Начальная школа в 2- частях М., Просвещение 2010г
- 3.К УМК Лях В.И. Рабочая программа «Физическая культура» ФГОС, М. Просвещение .2014

1. Результаты освоения учебного материала

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- ✓ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- ✓ владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- ✓ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- ✓ красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- ✓ хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- ✓ культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- ✓ владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- ✓ владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- ✓ владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- ✓ понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- ✓ понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- ✓ понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- ✓ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ✓ уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ✓ ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- ✓ добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- ✓ рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- ✓ поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- ✓ восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- ✓ понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- ✓ восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- ✓ владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- ✓ владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- ✓ владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- ✓ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- ✓ знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- ✓ знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- ✓ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- ✓ способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- ✓ способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- ✓ способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- ✓ способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- ✓ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- ✓ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- ✓ способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- ✓ способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- ✓ способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- ✓ способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- ✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ✓ понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- ✓ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ✓ руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- ✓ характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- ✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

2. Содержание учебного материала

Данная программа включает в себя один раздел из трех основных учебных разделов: знания о физической культуре - информационный компонент деятельности.

№ п/п	Содержание	Количество часов
История физической культуры (1,5 часа)		
1.	Олимпийское движение	0,5 часа
2.	Олимпийские игры современности	1 час
Базовые понятия физической культуры(2,5 часа)		
3.	Физическая подготовка человека	1 час
4.	Физические качества человека	1 час
5.	Осанка	0,5 часа
Физическая культура человека (2 часа)		
6.	Сердце и кровеносные сосуды	0,5 часа
7.	Личная гигиена	0,5 часа
8.	Закаливающие процедуры	1 час
Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность) (1 час)		
9.	Составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития	1 час
Оценка эффективности занятий физической культурой (1 час)		
10.	Дневник самонаблюдения	0,5 часа
11.	Правила ведения дневника самонаблюдения	0,5 часа
	Итого	8 часов

Требования к уровню подготовки учащихся 4 класса, обучающихся индивидуально на дому:

В результате изучения предмета «Физическая культура» учащийся 4 класса, обучающийся индивидуально на дому, должен:

знать/понимать

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

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма, физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств.

**3.Календарное – тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 4 класса, обучающихся индивидуально на дому**

№ п/п	Продолжительность занятия	Тема занятия	Дата проведения	
			по плану	по факту
1.	0,5 часа	Олимпийские игры древности	05.09.2020 12.09.2020	
2.	0,5 часа	Олимпийских игр современности. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии	19.09.2020 26.09.2020	
3.	0,5 часа	Цель и задачи Олимпийского движения Олимпийские идеалы и символика	03.10.2020 10.10.2020	
4.	1 час	Физическая подготовка человека	17.10.2020 24.10.2020 31.10.2020 14.11.2020	
5.	1 час	Физические качества человека	21.11.2020 28.11.2020 05.12.2020 12.12.2020	

6.	0,5 часа	Осанка	19.12.2020 26.12.2020	
7.	0,5 часа	Сердце и кровеносные сосуды	16.01.2021 23.01.2021	
8.	0,5 часа	Личная гигиена	30.01.2021 06.02.2021	
9.	0,5 часа	Правила проведения самостоятельных занятий спортом	13.02.2021 20.02.2021	
10.	1 час	Закаливающие процедуры	27.02.2021 06.03.2021 20.03.2021 03.04.2021	
11.	1 час	Составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития	10.04.2021 17.04.2021 24.04.2021 08.05.2021	
12.	0,5 часа	Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения	15.05.2021 22.05.2021	