

Название курса: Физическая культура

Класс: 1-4

Количество часов:

1 кл – 66 ч (2 ч. в неделю)

2 кл – 68 ч (2 ч. в неделю)

3 кл – 68 ч (2 ч. в неделю)

4 кл – 68 ч (2 ч. в неделю)

Составитель(и): Дашиев Константин Васильевич

Цель курса:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

-развитие физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств;

-обучение основам организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта.

- содействие активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

Структура курса: 1-4 классы

Раздел 1. Легкая атлетика

1.1 Знания о физической культуре 4ч

1.2 Легкая атлетика 16ч

Раздел 2. Гимнастика

2.1.Занятия общеразвивающими и физическими упражнениями, акробатические элементы 10ч

2.2 Развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты 2 ч

Раздел 1. Лыжная подготовка

1.1 Техника лыжной подготовки 9 ч

1.2 Игры 2 ч

1.3 Организующие команды и приёмы 1 ч

Раздел 2.Легкая атлетика

2.1 Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений 24 ч

УМК: Физическая культура 1-4классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. М.: Просвещение, 2019.