

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

2. Содержание учебного предмета (99 часов)

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

- знания о природе (медико - биологические основы деятельности);
- знания о человеке(психолого-педагогические основы деятельности);
- знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Содержание программы:

Легкая атлетика(22 часа)

Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30-60 м. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Метание малого мяча. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.

Подвижные игры (26 часов)

Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Пятнашки»

Гимнастика (18 часов)

Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по

гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.

Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ведение на месте правой и левой рукой.

Лыжная подготовка (21 час)

Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками. Скользящий шаг без палок. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под склон. Подъем лесенкой наискось. Передвижение на лыжах до 1 км.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий (мальчики)	Средний (мальчики)	Низкий(мальчики)	Высокий(девочки)	Средний(девочки)	Низкий(девочки)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	11-12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта, сек	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	без учета времени			без учета времени		

3. Тематическое планирование изучения учебного материала

№ п/п	Название раздела, темы урока	Количество часов		
<i>Легкая атлетика. Знания о физической культуре.</i>		<i>11</i>		
1	Инструктаж по ТБ. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Презентация.	1		
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1		
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1		
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	1		
5	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1		
6	Что такое физическая культура. Презентация.	1		
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1		
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1		
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная	1		

	игра «Кто дальше бросит».			
<i>Подвижные игры. Знания о физической культуре.</i>		<i>13</i>		
12	Инструктаж по ТБ. Современные Олимпийские игры. Презентация.	1		
13-14	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	2		
15-17	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	3		
18-20	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	3		
21-24	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	4		
<i>Гимнастика. Знания о физической культуре.</i>		<i>18</i>		
25	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .	1		
26-27	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	2		
28	Твой организм. Презентация.	1		
29	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1		
30	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1		
31-33	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	3		
34-36	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	3		
37-39	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по			

	гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	3		
40-42	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	3		
Подвижные игры на основе баскетбола. Знания о физической культуре.		6		
43-45	Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	3		
46	Личная гигиена. Презентация.	1		
47-48	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй»	2		
Лыжная подготовка. Знания о физической культуре.		21		
49	Инструктаж по ТБ Переноска и надевание лыж	1		
50-52	Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй-мяч не теряй».	3		
53-54	Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	2		
55	Закаливание. Презентация.	1		
56	Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй».	1		
57-59	Скользящий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	3		
60-62	Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».	3		
63-65	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	3		
66-67	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	2		
68	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	1		
69	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».	1		
Подвижные игры на основе баскетбола		6		
70	Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра	1		

		«Попади в обруч».			
71		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1		
72		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1		
73		Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	1		
74-75		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	2		
<i>Подвижные игры. Знания о физической культуре.</i>			13		
76		Инструктаж по ТБ Вода и питьевой режим. Презентация.	1		
77-80		Подвижная игра «Лисы и куры»	4		
81-82		Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	2		
83-85		Подвижная игра «К своим флажкам»	3		
86-88		Подвижная игра «Зайцы в огороде»	3		
<i>Легкая атлетика (10 часов)+ Знания о физической культуре (1 час)</i>			11		
89		Инструктаж по ТБ Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1		
90-92		Спортивная одежда и обувь. Презентация. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	3		
93-95		Прыжок в длину с места. Эстафеты.	3		
96-97		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	2		
98		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1		
99		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1		

