



Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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 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 физкультурную деятельность с учётом требований её 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;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях 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 спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, 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 её 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 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате обучения, обучающиеся 1 класса на уровне начального общего образования:

- узнают о значении занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- начнут использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, о необходимости проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- узнают правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- узнают о способах наблюдения за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- познакомятся с комплексами специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник самоконтроля по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Содержание учебного предмета

В программе имеется три раздела: 1) Знания о физической культуре, 2) Способы двигательной (физкультурной) деятельности; 3) Физическое совершенствование, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1 классе, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют

этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы.

Основные виды программного материала:

- Основы знаний о физической культуре.
- Легкая атлетика, легкоатлетические упражнения.
- Гимнастика с элементами акробатики.
- Лыжная подготовка.
- Спортивные игры.

При преподавании уроков физической культуры используются следующие типы уроков: уроки ознакомления (О), разучивания (Р), закрепления (З), контроля на технику (Кт), контроля на результат (Кр), совершенствования (С).

По способу организации учащихся: фронтальный, групповой посменный, станционно-круговой, поточно-круговой, индивидуальный, смешанный.

Формы уроков физической культуры: урок-соревнование, урок-путешествие, урок-игра, нетрадиционные уроки, интегрированные уроки и др.

Уровень двигательной подготовленности обучающихся 7-10 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3x10, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	90 и ниже	110-130	150 и выше
		8	110	125-145	165	100	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-155	170
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше
		8	750	800-950	1150	550	650-850	950
		9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Гибкость	Наклон вперед, из положения стоя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9	11,5 и выше
		8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
Силовые	Подтягивание на высокой /низкой/ перекладине	7	1	2-3	4 и выше	2	4-8	12
		8	1	2-3	4	3	6-10	14

	перекладине из виса /лежа/, кол-во раз (мал./дев./)	9 10	1 1	3-4 3-4	5 5	3 4	7-11 8-13	16 18
--	---	---------	--------	------------	--------	--------	--------------	----------

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		1	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	27	
3	Гимнастика с элементами акробатики	15	
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	34	
5	Лыжная подготовка	22	
6	Промежуточная аттестация	1	
Количество часов		99	

На преподавание предмета физическая культура в 2017-2018 учебном году по учебному плану отводится в 1 классе по 3 часа в неделю.

Исходя из физических и индивидуальных особенностей обучающихся, состояния материально - технической базы школы, вариативная часть программного материала распределена следующим образом:

- на легкую атлетику в 1 классе (по программе 21 час) добавлено 6 часов и составляет 27 часов;
- на гимнастику в 1 классе отведено 15 часов;
- по лыжной подготовке в 1 классе (по программе 21 час) добавлен 1 час и составляет 22 часа;
- на подвижные игры в 1 классе (по программе 18 часов) добавлено 16 часов и составляет 34 часов;

Из-за недостаточного оснащения спортивной базы школы, некоторые упражнения в разделе гимнастики заменяются, либо происходит обучение теоретическим основам (изучение теоретического материала соответствующих тем).

Изменение примерного распределения учебного времени на различные виды программного материала Комплексной программы физического воспитания составляет не более 10 %.

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре 1 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата проведен ия план	Дата проведен ия факт	Примечание (описание причин корректировки дат)
1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	04.09		
2	«Ходьба с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	06.09		
3	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	08.09		
4	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	11.09		
5	«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	13.09		
6	Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	15.09		
7	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	18.09		
8	Челночный бег. Развитие выносливости. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	20.09		
9	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	22.09		
10	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	25.09		
11	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	27.09		
12	«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».	29.09		
13	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	02.10		
14	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	04.10		
15	Игры на закрепление и совершенствование	06.10		

	навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).			
	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.			
16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	09.10		
17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	11.10		
18	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	13.10		
19	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	16.10		
20	«Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	18.10		
21	«Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	20.10		
22	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	23.10		
23	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	25.10		
24	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	27.10		
25	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	08.11		
26	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	10.11		
27	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	13.11		
28	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	15.11		
29	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	17.11		
30	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	20.11		
31	«Жувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	22.11		
32	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	24.11		
33	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	27.11		

34	«Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	29.11		
35	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	01.12		
36	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	04.12		
37	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	06.12		
38	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	08.12		
39	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	11.12		
40	Акробатические комбинации. Игра «Паращютисты».	13.12		
41	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	15.12		
42	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	18.12		
43	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	20.12		
44-45	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Догони мяч»	22.12 25.12		
46-47	Ведение и остановка мяча. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту»	27.12 29.12		
48	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	10.01		
49	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	12.01		
50	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	15.01		

51	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	17.01		
52	Разучивание скользящего шага.	19.01		
53	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	22.01		
54	Передвижение скользящим шагом.	24.01		
55	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «»	26.01		
56	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	29.01		
57	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	31.01		
58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	02.02		
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	05.02		
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	07.02		
61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	09.02		
62	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	19.02		
63	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	21.02		
64	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	26.02		
65	Попеременно двухшажный ход.	28.02		
66	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	02.03		
67	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	05.03		
68	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	07.03		
69	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	09.03		
70	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	12.03		
71	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	14.03		
72	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	16.03		
73	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	19.03		
74	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».	21.03		
75	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	23.03		
76	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	02.04		
77	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	04.04		
78	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	06.04		

79	Прыжки в длину с разбега.	09.04		
80	Бег. Метание мяча на дальность.	11.04		
81	Бег. Метание на дальность.	13.04		
82	Прыжки со скакалкой .	16.04		
83	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	18.04		
84	Прыжок в высоту. Челночный бег.	20.04		
85	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	23.04		
86	Кроссовая подготовка	25.04		
87-89	Развитие выносливости. ОРУ.Подвижные игры. Развитие координации. Эстафета.	27.04 30.04 04.05		
90	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» ОРУ.	07.05		
91	Промежуточная аттестация.	11.05		
92	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	14.05		
93	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	16.05		
94	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	18.05		
95	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.05		
96	Развитие координации.Эстафета	23.05		
97	Развитие прыжковых качеств.	25.05		
98	Эстафеты. Развитие выносливости.	28.05		
99	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Подведение итогов учебного года.	30.05		