

Планируемые результаты освоения учебного предмета
физическая культура в 1 классе.



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

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- начнут использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл 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;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- научатся выполнять комплексы 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 футбол, 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 «физическая культура», «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;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», 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:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- 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:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений 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 систематические 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); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- 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, гимнастическое бревно);
- 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, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

2. Содержание курса «Физическая культура».

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Содержание тем учебного курса 1 класс.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Подготовка к выполнению видов испытаний
(в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Контрольно – измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

3. Тематический план.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов 1 класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Гимнастика с элементами акробатики	22
3	Легкая атлетика	27
4	Лыжная подготовка	20
5	Элементы единоборств	–

.6	Плавание	–
7	Подвижные игры, подвижные игры с элементами спортивных игр	30
8	итого	99

На преподавание предмета физическая культура в 2019-2020 учебном году по учебному плану отводится в 1 классе 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 (по программе 18 часов) добавлено 4 часа и составляет 22 часа;
- по лыжной подготовке в 1 классе (по программе 21 час) уменьшено на 1 час и составляет 20 часов;
- на подвижные игры в 1 классе (по программе 18 часов) добавлено 12 часов и составляет 30 часов.

4. Календарно-тематическое планирование

Физическая культура 1 класс

№	Тема урока	Дата по плану	Дата фактически	Примечания
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет.	02.09		
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Тестирование.	04.09		
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Тестирование	07.09		
4	Тестирование. Обычный бег. Бег с ускорением.	09.09		
5	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Бег 60 м. ОРУ.	11.09		
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Сочетание различных видов ходьбы.	14.09		
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	16.09		
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	18.09		
9	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	21.09		
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.	23.09		
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.	25.09		
12	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	28.09		
13	Инструктаж по ТБ. Игры: «К своим флажкам»,	30.09		
14	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	02.10		
15	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	05.10		
16	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	07.10		
17	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	09.10		
18	Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Игра «Пятнашки»,	12.10		
19	Возникновение физической культуры у древних людей. Игра «Пятнашки»,	14.10		
20	Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	16.10		
21	Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	19.10		
22	Игры: «Прыгающие воробушки»,	21.10		
23	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	23.10		
24	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	26.10		
25	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	28.10		
26	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	30.10		
27	Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	09.11		
28	Инструктаж по ТБ. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	11.11		

29	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка	13.11		
30	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	16.11		
31	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	18.11		
32	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	20.11		
33	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	23.11		
34	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	25.11		
35	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	27.11		
36	Повороты направо, налево. ОРУ с предметами.	30.11		
37	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	02.12		
38	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке	04.12		
39	Ходьба по гимнастической скамейке.	07.12		
40	Лазание по гимнастической стенке.	09.12		
41	Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	11.12		
42	Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	14.12		
43	Размыкание на вытянутые в стороны руки.	16.12		
44	Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка».	18.12		
45	Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка».	21.12		
46	Инструктаж по ТБ. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	23.12		
47	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	25.12		
48	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	28.12		
49	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах.	11.01		
50	Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг.	13.01		
51	Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг.	15.01		
52	Управление лыжами.	18.01		
53	Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами.	20.01		
54	Переноска лыж. Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом	22.01		
55	Передвижение ступающим и скользящим шагом	25.01		
56	Передвижение ступающим и скользящим шагом	27.01		
57	Повороты переступанием.	29.01		
58	Подъемы и спуски под уклон.	01.02		
59	Подъемы и спуски под уклон.	03.02		
60	Передвижение на лыжах до 1 км.	05.02		

61	Игра с бегом на лыжах.	15.02		
62	Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	17.02		
63	Подъемы и спуски под уклон.	19.02		
64	Повороты переступанием.	22.02		
65	Подъемы и спуски под уклон.	24.02		
66	Передвижение на лыжах.	26.02		
67	Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	01.03		
68	Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	03.03		
69	Инструктаж по ТБ Лазание по гимнастической стенке.	05.03		
70	Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	10.03		
71	Размыкание на вытянутые в стороны руки.	12.03		
72	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	15.03		
73	Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте.	17.03		
74	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	19.03		
75	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	02.04		
76	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока.	05.04		
77	Стойки и перемещение игрока.	07.04		
78	Стойки и перемещение игрока.	09.04		
79	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	12.04		
80	Передача и подбор мяча.	14.04		
81	Передача и подбор мяча.	16.04		
82	Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки».	19.04		
83	Игра «4 стойки».	21.04		
84	Игра «4 стойки».	23.04		
85	Сочетание различных видов ходьбы	26.04		
86	Сочетание различных видов ходьбы	28.04		
87	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	03.05		
88	Прыжок в длину с места.	05.05		
89	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	07.05		
90	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	10.05		
91	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров.	12.05		
92	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров.	14.05		
93	Метание набивного мяча на дальность.	17.05		
94	Промежуточная аттестация	19.05		
95	Равномерный бег 3 минуты.	21.05		
96	Равномерный бег 3 минуты.	24.05		
97	Равномерный бег 4 минуты.	26.05		
98	Тестирование. Равномерный бег 6 минут.	28.05		