

**Рабочая программа
«Физическая культура»
1А, 1Б, 1В классы**

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностными результатами освоения обучающимися 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.

Универсальными компетенциями обучающихся 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.

Метапредметными результатами освоения обучающимися 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 обучающимися 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 обучающиеся 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

- Участвовать в соревнованиях по программе: в соревнованиях ВФСК ГТО по своей возрастной ступени

Содержание учебного предмета

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Представление о виде спорта, о технических составляющих вида спорта.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Содержание внутрипредметного модуля

Внутрипредметный образовательный модуль «Игры народов мира». В учебном плане на него отводится 20 часов в год.

Бессюжетные игры

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем.

Игры-забавы

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами). Это весёлое зрелище, развлечение для детей, доставляющее им радость, но требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

Народные игры

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, весёлыми

моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Любимые игры детей

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективны. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, даёт советы. У детей проявляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытывать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов
1.	Понятие о физической культуре. ТБ на уроке по л/а.	1
2.	Входной контроль. Ходьба и бег. Бег с ускорением	1
3.	Подвижные игры с мячом.	1
4.	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	1
5.	М1. Русская народная игра: «Пустое место»	1
6.	Перестроение по звеньям. Повороты направо, налево.	1
7.	Размыкание на вытянутые в стороны руки	1
8.	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1
9.	Входной контроль. Ходьба и бег. Бег с ускорением	1
10.	М2. Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1
11.	Высокий старт. Бег до 30 м. Челночный бег.	1
12.	Подвижные игры с мячом. Равномерный, медленный бег до 2 мин.	1
13.	Тестирование бега на 30м. Подвижная игра с элементами бега.	1
14.	Прыжки со скакалкой. Кросс	1
15.	М3. Русская народная игра: «Пчелы и медведи»	1
16.	Прыжок в длину с места отталкивание и приземление на две ноги.	1
17.	М4. Русская народная игра: Палочка-выручалочка.	1

18.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	1
19.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
20.	М5. Русская народная игра: «Карлики и великаны»	1
21.	Метание малого мяча с места на дальность. Игры с мячом .	1
22.	Тестирование броска мяча (1кг) на дальность	1
23.	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике.	1
24.	Группировка. Упор присев - упор лежа -упор присев.	1
25.	М6. Русская народная игра «Перестрелка».	1
26.	Подвижные игры с мячом. Перекаты в группировке.	1
27.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
28.	Упоры, седы, упражнения в группировке.	1
29.	Стойка на лопатках. Упражнения на гибкость.	1
30.	М7. Русская народная игра: «Лягушата и цыплята»	1
31.	«Мостик из положения лежа, полушпагат.	1
32.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
33.	Опорный прыжок с места в упор на колени и приземление на две ноги.	1
34.	Опорный прыжок с разбега через козла в упор присев.	1
35.	М8. Русская народная игра: «Карусель»	1
36.	Висы и упоры на низкой перекладине.	1
37.	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом.	1
38.	Лазание по наклонной скамейке на коленях.	1
39.	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине.	1
40.	М9. Русская народная игра: «Успей перебежать» закрепление.	1
41.	ТБ на занятиях по баскетболу. Стойки в баскетболе: высокая, средняя, низкая.	1
42.	Стойки и перемещения баскетболиста.	1

43.	Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
44.	Игра «Гонка мячей по кругу», «Мяч – капитану»	1
45.	М10. Русская народная игра: Гуси-лебеди.	1
46.	Ловля и броски мяча на месте.	1
47.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1
48.	ТБ на уроке по волейболу. П/И: «Мяч в воздухе», «Передачи по вызову»	1
49.	Обучение ловли и передачам мяча в парах. П/И «Снайперы», «Принял – садись».	1
50.	М11. Игры народов Коми «Невод», подвижная игра: «Стой, олень!	1
51.	Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры	1
52.	Передача и ловля мяча через сетку.	1
53.	Передача мяча после трех шагов. П/И «Перестрелка», «У кого меньше мячей».	1
54.	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой.	1
55.	М12. Игра народов Сибири и Дальнего Востока: «Северный и южный ветер»	1
56.	Действия игрока на площадке. Подвижная игра «Пионербол».	1
57.	Упр. на развитие равновесия.	1
58.	Упр. на развитие равновесия.	1
59.	Упр. на развитие равновесия.	1
60.	М13. Русская народная игра: Ловушка в кругу.	1
61.	Т.Б. на уроках по подвижным играм. Эстафеты.	1
62.	Эстафеты с мячом.	1
63.	Упр. с мячами в парах.	1
64.	Подвижные игры с мячом.	1
65.	М14. Русская народная игра: К своим флажкам	1
66.	Подвижные игры. Русская народная игра: «Ловушки с приседаниями»	1

67.	Физические упражнения на свежем воздухе - укрепление здоровья.	1
68.	Русская народная игра: «Кто быстрее?»	1
69.	Игры с мячом. Подвижная игра: «Аисты»	1
70.	М15. Мордовские народные игры: «Котел», «Круговой»	1
71.	Русская народная игра: «У медведя во бору».	1
72.	О.Р.У. в движении.	1
73.	Подвижные игры. Русская народная игра: «Собери урожай»	1
74.	Русская народная игра: Филин и птички	1
75.	М16. Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
76.	О.Р.У. с малыми мячами.	1
77.	Русская народная игра: Палочка - выручалочка.	1
78.	Прыжковые упражнения; на одной, двух ногах, на месте, с продвижением, через скакалку.	1
79.	Русская народная игра: «Блуждающий мяч»	1
80.	М17. Дагестанская народная игра «Выбей из круга»	1
81.	С.П.У. для развития скорости.	1
82.	Прыжковые упражнения; спрыгивание, запрыгивание.	1
83.	С.П.У. для выполнения метания малого мяча.	1
84.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
85.	М18. Русская народная игра: Пчелки и ласточки	1
86.	Челночный бег 3х10м.	1
87.	Бег на перегонки по дистанции 30м.	1
88.	Бег по дистанции 30м, на скорость.	1
89.	Упр. на развитие выносливости.	1
90.	М19. Русская народная игра: «Соревнования скороходов»	1
91.	Бег на дистанции до 800м.	1
92.	Кроссовая подготовка.	1
93.	Бег по пересеченной местности.	1

94.	Футбол по упрощенным правилам.	1
95.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	1
96.	Подвижные игры с мячом. «Вышибалы»	1
97.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1
98.	Подвижные игры с мячом «Пионербол»	1
99.	М20. Русская народная игра: «Хитрая лиса»	1