

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА в 1 классе

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты следующие результаты.

Личностные результаты

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
3. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
4. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
5. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
6. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
7. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
8. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
3. Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
4. Определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
6. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
2. Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
5. Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.

6. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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. Режим дня и личная гигиена. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, физическую работоспособность. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

Физическое совершенствование

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика»

Строевые упражнения: повороты «Направо!», «Налево!», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два.

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках с согнутыми ногами, стойка на лопатках с согнутыми ногами, перекатом вперед в упор присев.

Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, упор стоя, подтягивание из виса лёжа, поднимание туловища.

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика»

Изучение основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей:

- строевые упражнения;
- беговые и прыжковые упражнения;
- равномерный медленный бег;
- бег с изменением длины и частоты шагов;
- бег 30 метров с высокого старта;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в шаг с разбега с приземлением на две ноги;
- прыжок в длину с разбега, многоскоки;
- 8 прыжков;
- метание мяча в цель;
- метание мяча на дальность.

Освоения умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

- броски и ловля мяча над собой;
- ведение мяча стоя на месте правой, левой рукой и поочередно;
- ведение мяча правой, левой рукой в полуприседе и в полном приседе;
- броски мяча двумя руками снизу в кольцо.

Освоения умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

- броски и ловля мяча в парах;
- броски и ловля мяча по кругу,
- броски и ловля мяча отскоком от стены,
- броски и ловля мяча над собой.

Прохождение учебного материала по разделу «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»;
- игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест», «Запрещенные движения».

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 «Спортивные игры»

Баскетбол: подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ПРОГРАММА 1 класс (99 часов)

№	Вид программного материала	Количество часов
1.	<i>Базовая часть</i>	77
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4	Легкоатлетические упражнения	20
1.5	Кроссовая подготовка	20
2	<i>Вариативная часть</i>	22
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22

Тематическое планирование по физической культуре
1 класс. В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 классы; Москва:
«Просвещение», 2018
99 часов (3 часа в неделю)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Показатели физической подготовленности.	1		
2	Обучение общеразвивающим упражнениям, основные положения рук, основные положения туловищем и ногами.	1		
3	Совершенствование общеразвивающих упражнений.	1		
4	Обучение строевым упражнениям.	1		
5	Обучение бегу в среднем темпе с изменением направления.	1		
6	Совершенствование бега в среднем темпе.	1		
7	Обучение прыжкам на одной и двух ногах на месте, с продвижением, в длину с места.	1		
8	Совершенствование прыжков на месте и в длину с места.	1		
9	Подвижные игры, закрепляющие навыки бега, прыжков.	1		
10	Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1		
11	Обучение ходьбе, медленному бегу по слабопересечённой местности.	1		
12	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
13	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
14	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
15	Бег б/у времени на 600м.	1		
16	Подвижные игры с элементами бега, прыжков.	1		
17	Обучение подвижной игре: «Волк во рву».	1		
18	Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
19	Обучение теоретическим сведениям по футболу, передвижения .	1		
20	Обучение ударам по неподвижному мячу ногой.	1		
21	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
22	Удары по мячу ногой.	1		
23	Обучение ведению мяча.	1		
24	Совершенствование ведения мяча.	1		
25	Ведение мяча.	1		
26	Совершенствование остановки мяча.	1		
27	Остановка мяча.	1		
28	Обучение строевым упражнениям.	1		
29	Обучение ходьбе на носках, на пятках, в полуприседе.	1		
30	Обучение бегу с высоким подниманием бедра.	1		
31	Обучение метанию набивного мяча(1 кг.) из-за головы.	1		
32	Обучение подвижной игре "Попади в цель".	1		
33	Обучение подвижной игре "Мяч по кругу" и "Мяч в центр".	1		
34	Совершенствование изученных подвижных игр.	1		
35	Обучение подвижной. Игре "Переноска предметов".	1		

36	Обучение подвижной игре "Волк во рву".	1		
37	Совершенствование разученных подвижных игр.	1		
38	Обучение подвижной игре "Команда быстроногих".	1		
39	Обучение эстафете с большими мячами.	1		
40	Эстафеты с большими мячами и обручем.	1		
41	Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
42	Обучение ударам по мячу ногой.	1		
43	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
44	Удары по мячу ногой.	1		
45	Обучение остановке мяча, ведению мяча.	1		
46	Обучение остановке, ведению мяча.	1		
47	Совершенствование ведения, остановки мяча.	1		
48	Ведение, остановка мяча.	1		
49	Обучение строевым упражнениям (повороты, переступания).	1		
50	Совершенствование строевых упражнений.	1		
51	Обучение общеразвивающим упражнениям на формирование правильной осанки.	1		
52	Обучение прыжкам через скакалку.	1		
53	Совершенствование прыжков через скакалку.	1		
54	Прыжки через скакалку.	1		
55	Обучение лазанию на гимнастической скамейке, по гимнастической стенке, через гимнастическое бревно.	1		
56	Совершенствование лазания и перелазания.	1		
57	Лазание и перелазание.	1		
58	Обучение акробатическим упражнениям (группировка, перекаты в группировке).	1		
59	Совершенствование акробатических упражнений.	1		
60	Акробатические упражнения.	1		
61	Обучение упражнениям в равновесии.	1		
62	Совершенствование упражнений в равновесии.	1		
63	Подвижные игры с элементами равновесий.	1		
64	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		
65	Обучение метанию набивного мяча(1кг.) из положения сидя ноги врозь, броски и ловля мяча.	1		
66	Совершенствование метания набивного мяча.	1		
67	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		
68	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		
69	Обучение технике передвижения в футболе.	1		
70	Обучение ударам по неподвижному мячу ногой.	1		
71	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
72	Удары по мячу ногой.	1		
73	Совершенствование ведения мяча.			
74	Совершенствование ведения мяча.	1		
75	Ведение мяча.	1		
76	Совершенствование введения мяча из-за боковой линии.	1		
77	Ведение мяча из-за боковой линии.	1		
78	Обучение технике передвижения, теоретические сведения.	1		
79	Обучение отбору мяча.	1		
80	Совершенствование отбора мяча.	1		

81	Отбор мяча.	1		
82	Совершенствование ведения мяча с обводкой предметов.	1		
83	Совершенствование ведения мяча.	1		
84	Ведение мяча с обводкой предметов.	1		
85	Тестовые нормативы.	1		
86	Обучение ходьбе и бегу по слабопересеченной местности.	1		
87	Обучение чередованию ходьбы и бега.	1		
88	Обучение бегу в чередовании с ходьбой.	1		
89	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
90	Совершенствование бега в сочетании с ходьбой.	1		
91	Кросс без учёта времени на 600 м.	1		
92	Подвижные игры с элементами эстафеты.	1		
93	Многоскоки.	1		
94	Обучение равномерному бегу до 1км.	1		
95	Совершенствование равномерного бега.	1		
96	Обучение прыжкам в длину и высоту с прямого разбега.	1		
97	Совершенствование прыжков в длину и высоту.	1		
98	Обучение метанию малого мяча в цель, на заданное расстояние.	1		
99	Совершенствование метания малого мяча в цель.	1		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Кожаев Адам Арсенович

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022