

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, общение и взаимодействие на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка системного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Уровень физической подготовленности*

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		Мальчики			Девочки		
скорость	Бег 30 м с высокого старта, с	6,1 и менее	6,2 – 7,3	7,4 и более	6,3 и менее	6,4 – 7,5	7,6 и более
координация движений	Челночный бег 3*10м, с	10,2и менее	10,3 - 10,8	10,9 и более	10,7 и менее	10,6 - 11,3	11,4 и более
скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	136 и более	115 – 135	114 и менее	131 и более	110 – 130	109 и менее
гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6 и более	3 - 5	2 и менее	10 и более	6 - 9	5 и менее
сила	Подтягивание - на высокой перекладине из виса (мальчики) - на низкой перекладине из виса лежа (девочки)	4 и более	2 - 3	1 и менее	9 и более	4 – 8	2 и менее
выносливость	б-минутный бег, м	910 и более	750 - 900	менее 740	810 и более	600- 800	менее 600

*Тестирования проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1 класс (66 ч – 2ч в неделю)

• Легкая атлетика (20ч.)

Правила безопасности во время занятий. Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различным положением рук, в полуприсяде. Обычный бег. Беговые упражнения. Подвижная игра с бегом «К своим флажкам». Обычный бег в чередовании с ходьбой. Ходьба коротким и длинным шагом. Бег в парах. Бег с изменением направления движения. Эстафеты «Вызов номеров». Прыжки на одной и двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах с поворотом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки через плоские препятствия. Эстафеты «Смена сторон». Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. Броски набивного мяча. Бег с ускорением. Прыжковые упражнения. Игра с прыжками «Волк во рву». Беговые эстафеты.

Планируемые результаты: практическое освоение элементов легкой атлетики; выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, метание; умение описывать технику выполнения элементов легкой атлетики Развитие координационных, силовых способностей, быстроты и выносливости.

Воспитательный аспект: воспитание дисциплинированности, дружбы, активности, интереса к занятиям физическими упражнениями; формирование понимания и умения соблюдать нормы и правила поведения.

- **Гимнастика с основами акробатики (20ч.)**

Строевые упражнения. Построение в колонну и шеренгу. Размыкание на вытянутую руку. Повороты на право, налево. Организующие команды и приемы. Танцевальные упражнения, шаг с прискоком, галоп, приставные шаги. Общеразвивающие упражнения. Группировка, перекаты в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги. Мост. Перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед. Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди бесшумно». Лазание по гимнастической стенке. Ходьба и лазание по гимнастической скамейке. Стойка на носках и на одной ноге на полу. Упражнения в вися на гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Игра «Белочка-защитница». Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Прыжки через скакалку. Игра «Рыбак и рыбки». Акробатические упражнения.

Планируемые результаты: формирование правильной осанки; освоение основных строевых упражнений (умение соблюдать дистанцию и интервал в строю); практическое освоение элементов гимнастики; освоение навыков лазанья и перелезания, группировок и перекатов; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Развитие координационных способностей, гибкости и навыков равновесия.

Воспитательный аспект: воспитание внимательности, дисциплинированности, трудолюбия; развитие эстетических чувств; формирование навыков сотрудничества со сверстниками.

- **Лыжная подготовка* (6ч.)**

Требования к одежде, правила безопасности на занятиях, переноска, надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг; повороты переступанием; подъем и спуск с небольших склонов. Подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».

*При неблагоприятных погодных условиях для занятий лыжной подготовкой выполняется кроссовая подготовка и общеразвивающие упражнения с элементами лыжной техники.

Планируемые результаты: описывают технику передвижения на лыжах; практическое освоение элементов лыжной техники

Воспитательный аспект: воспитание самостоятельности, личной ответственности, волевых черт личности.

- **Подвижные и спортивные игры (20ч.)**

Игровые упражнения с мячом «Играй, играй мяч не теряй», «Брось-поймай», «Точно в цель». Футбол, баскетбол: основная стойка и перемещения игрока без мяча и с мячом. Остановка мяча, удар "щечкой" по неподвижному мячу. Ведение мяча, удар по воротам. Броски мяча в цель способом «снизу» и «сверху». Подвижная игра «У кого меньше мячей». Баскетбол. Ведение мяча на месте левой и правой рукой. Ловли и передачи мяча в парах. Эстафеты с ведением и бросками мяча. Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч», «Метатели-собиратели», «Школа мяча», «Кто дальше бросит», «Перестрелки», «Охотники и утки», «Мяч водящему». Эстафеты с мячами, линейные эстафеты с бросками мяча в цель. Игровые упражнения с мячом. Игровые упражнения с мячом. Эстафеты.

Планируемые результаты: ознакомятся с подвижными играми различной направленности действий и их правилами; овладеют основными правилами и приемами игр; развивают способности к ориентированию в пространстве и дифференцированию параметров движений; соблюдают установленные правила игры и проявляют коллективное взаимодействие.

Воспитательный аспект: воспитание самостоятельности, личной ответственности, морально - волевых качеств личности; формирование умения подчиняться правилам игры, ответственного поведения в коллективных действиях.

- **Знания о физической культуре (в процессе урока)**

Возникновение физической культуры и спорта; история Олимпийских игр; значения физической культуры для укрепления здоровья человека. Правила личной гигиены. Вода и питьевой режим. Спортивная одежда и обувь. Организация здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка). Правила поведения и безопасности во время подвижных игр.

Планируемые результаты: соблюдают правила безопасного выполнения двигательных действий, применяют их при выполнении двигательных действий под руководством учителя; имеют представление о приемах самоконтроля; применяют знания о культуре движений, возникновении физической культуры, истории Олимпийских игр; выполняют правила личной гигиены; усваивают азы питьевого режима; применяют оздоровительные занятия в режиме дня.

Воспитательный аспект: формирование интереса к истории физической культуры и спорта, потребности в занятиях физическими упражнениями, понимания ценности физического здоровья; воспитание стремления к здоровому образу жизни и самостоятельности.

Промежуточная аттестация образовательных результатов осуществляется по итогам учебного года.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№	дата		Тема урока
	план	факт	
Легкая атлетика (20ч.)			
1	02.09		Правила безопасности во время занятий. Ходьба обычная.
2	06.09		Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег
3	09.09		Ходьба с различным положением рук.
4	13.09		Ходьба в полуприсяде. Беговые упражнения
5	16.09		Бег обычный. Подвижная игра «К своим флажкам»
6	20.09		Обычный бег в чередовании с ходьбой
7	23.09		Ходьба коротким и длинным шагом. Бег в парах
8	27.09		Бег с изменением направления движения
9	30.09		Эстафеты «Вызов номеров»
10	04.10		Прыжки на одной и двух ногах на месте
11	07.10		Прыжки на двух ногах с поворотом
12	11.10		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
13	14.10		Прыжки через плоские препятствия
14	18.10		Эстафеты «Смена сторон»
15	21.10		Метание малого мяча на дальность
16	25.10		Метание малого мяча в цель
17	28.10		Броски набивного мяча
18	08.11		Бег с ускорением
19	11.11		Прыжковые упражнения. Игра «Волк во рву»
20	15.11		Беговые эстафеты
Гимнастика с основами акробатики (20ч.)			
21	18.11		Строевые упражнения. Построение в колонну и шеренгу
22	22.11		Строевые упражнения. Размыкание на вытянутую руку
23	25.11		Строевые упражнения. Повороты на право, налево
24	29.11		Танцевальные упражнения. Шаг с прискоком
25	02.12		Танцевальные упражнения. Приставные шаги
26	06.12		Общеразвивающие упражнения с малыми мячами
27	09.12		Группировка, перекаты в группировке
28	13.12		Стойка на лопатках согнув ноги
29	16.12		Стойка на лопатках, мост
30	20.12		Перекат вперед в упор присев

31	23.12		Кувырок вперед
32	27.12		Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди бесшумно».
33	30.12		Лазание по гимнастической стенке
34	10.01		Ходьба и лазание по гимнастической скамейке
35	13.01		Стойка на носках и на одной ноге на полу
36	17.01		Упражнения в виси на гимнастической стенке
37	20.01		Различные виды перелезаний. Игра «Белочка-защитница»
38	24.01		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья
39	27.01		Прыжки через скакалку. Игра «Рыбак и рыбки»
40	31.01		Акробатические упражнения.
Лыжная подготовка (6ч.)			
41	03.02		Требования к одежде, правила безопасности на занятиях, переноска, надевание лыж
42	07.02		Ходьба ступающим шагом на лыжах
43	10.02		Ходьба скользящим шагом на лыжах
44	21.02		Подъем и спуск с небольших склонов.
45	24.02		Повороты переступанием на лыжах
46	28.02		Подъем и спуск с небольших склонов.
Подвижные и спортивные игры (20ч.)			
47	03.03		Игровые упражнения с мячом «Играй, играй мяч не теряй»
48	07.03		Футбол. Остановка мяча, удар "щечкой" по неподвижному мячу
49	10.03		Ведение мяча, удар по воротам "щечкой"
50	14.03		Игровые упражнения с мячом «Брось-поймай»
51	24.03		Броски мяча в цель способом «снизу» и «сверху»
52	28.03		Упражнения с мячом. Игра «Точно в цель»
53	31.03		Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «У кого меньше мячей»
54	04.04		Броски мяча в цель способом «снизу» и «сверху».
55	07.04		Баскетбол. Ведение мяча левой, правой рукой на месте.
56	11.04		Баскетбол. Ловли и передачи мяча в парах
57	14.04		Броски мяча в цель. Ведение в движении.
58	18.04		Эстафеты с ведением и бросками мяча
59	21.04		Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч»
60	25.04		Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Метатели-собиратели»
61	28.04		Подвижная игра «Школа мяча»
62	05.05		Эстафеты с мячами. Игра «Кто дальше бросит»
63	12.05		Подвижная игра «Перестрелки»
64	16.05		Подвижная игра «Охотники и утки»
65	19.05		Линейные эстафеты с бросками мяча в цель
66	23.05		Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Мяч водящему»

