

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 40
Приморского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБОУ Лицея № 40
от 31.08.18 № 244
Приморского района
Санкт-Петербурга

 (Н.Г. Мильюкова)
« 21 » августа 2018 года

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ Лицея № 40
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.18 № 10)

Рабочая программа
составлена на основе ФГОС основного начального образования
по предмету **физическая культура**
1 класс

Срок действия программы: 2018 – 2019 учебный год
Санкт-Петербург

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана с целью исполнения:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
 - Закона Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- на основе:
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 №08-1786 "О рабочих программах рабочих предметов";
 - Письмом Комитета по образованию от 04.05.2016 N 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;
 - Учебным планом ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга
 - календарным учебным графиком ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга
-
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.
 - Уставом ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга (распоряжение Комитета по образованию от 13.05.2015 №2317-р)
 - Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицея № 40 Приморского района Санкт-Петербурга (Приказ директора ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга № от 24.06.2016)

с учетом учебно-методического комплекса, (включающих в себя авторскую программу по предмету) Рабочая программа по физической культуре разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2013.)

Программа изучения учебного предмета «физическая культура» в начальной школе рассчитана на 4 года обучения, с 1 по 4 классы.

Цель изучения учебного предмета «содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника».

Задачи, определяющие изучения учебного предмета «физическая культура» в 1 классе:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации (вариант 1) предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе основного начального образования .

Программа по физической культуре для 1 класса рассчитана на 99 часа, 3 часа в неделю (2 часа ф.к. + 1 час ритмики)

Технологии, используемые в обучении: развивающего обучения, обучения в сотрудничестве, проблемного обучения, информационно-коммуникационные, здоровьесбережения, игровые и др

Особенностью реализации данной рабочей программы по «физической культуре» являются следующие параметры:

Параметры	Особенности реализации
Учет современной проблематики общества	Лыжная подготовка, заменяется кроссовой подготовкой в виду отсутствия специализированных мест для проведения занятий

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

С учетом требования **ФГОС** основного общего образования рабочая программа определяет предметные, метапредметные и личностные результаты освоения обучающимися учебного предмета «физическая культура»

Предметные результаты

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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;
- 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 умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии и поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовности 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 конкретного 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

С целью достижения личностных и метапредметных результатов, формируемых в ходе изучения обучающимися учебного предмета «физическая культура», в ходе реализации рабочей данной рабочей программы у обучающихся будут сформированы следующие учебные универсальные действия (УУД):

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	1 класс	2 класс	3 класс	4 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			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			Физическая культура у народов Древней	

			Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	
				История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Способы физической 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.			
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела		
			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во	

			время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
				Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики	Организующие 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 группировку 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 (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)		
		Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);	

		кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами		
			Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	
			Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и	

				обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»
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			
		Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой		
			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги	
				Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.
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			
		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».		
			Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.	
				Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Подвижные	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У			

игры	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». На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».
------	--

Кроссовая подготовка			На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной». На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	
			На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага». На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы»,	

	Равномерный бег до 8 мин, чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м)	Равномерный бег до 9 мин, чередование ходьбы и бега (бег 70 м, ходьба 80 м. преодоление малых препятствий)	Равномерный бег до 10 мин, чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 70 м. преодоление препятствий)	«Гонка катеров». На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол» Равномерный бег до 10 мин, чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 80 м. преодоление препятствий)
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

ОБОЗНАЧЕНИЕ	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ 1 КЛАСС	ЦЕЛЬ:
Л1	ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России к своей малой родине», «природа», «семья», «мир», «справедливость», «желание понимать друг друга», «доверие к людям», «милосердие», «честь» и «достоинство»;	умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание
Л2	уважение к своему народу, развитие толерантности;	
Л3	освоение личностного смысла учения, выбор	

	дальнейшего образовательного маршрута;	моральных норм и умения выделять нравственный аспект поведения на основе определения учащимся своего места в обществе и в жизни в целом.
Л4	выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика; знание прав учащихся и умение ими пользоваться	
Л5	формирование образа социально-политического устройства России, представления о ее государственной организации, символике, знание государственных праздников;	
Л6	гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;	
Л7	участие в школьном самоуправлении в пределах возраста (дежурство в классе и в школе, участие в детский общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях).	
ОБОЗНАЧЕНИЕ	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РЕГУЛЯТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ 1 КЛАСС	
P1	постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести)	ЦЕЛЬ:
P2	умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале;	
P3	принятие и самостоятельная постановка новых учебных задач (анализ условий, выбор соответствующего способа действий, контроль и оценка его выполнения)	
P4	умение планировать пути достижения намеченных целей;	
P5	умение адекватно оценить степень объективной и субъектной трудности выполнения учебной задачи;	
ОБОЗНАЧЕНИЕ	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ 1 КЛАСС	
П1	самостоятельно выделять и формулировать цель;	ЦЕЛЬ:
П2	ориентироваться в учебных источниках;	Освоение общеучебных, логических, действий, определения и решения проблем.
П3	отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников;	
П4	самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений;	
П5	уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;	
П6	строить речевое высказывание в устной и письменной форме;	
П7	выбирать наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	
П8	контролировать и оценивать процесс и результат	

	деятельности;	
П9	извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров;	
П10	определение основной и второстепенной информации;	
П11	осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	
ОБОЗНАЧЕНИЕ	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ 1 КЛАСС	
К1	участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки	ЦЕЛЬ:
К2	выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы;	
К3	отстаивать и аргументировать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;	
К4	критично относиться к своему мнению, договариваться с людьми иных позиций, понимать точку зрения другого;	
К5	готовность к обсуждению разных точек зрения и выработке общей (групповой позиции);	
К6	определять цели и функции участников, способы их взаимодействия;	
К7	планировать общие способы работы группы;	
К8	обмениваться знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;	
К9	уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого.	

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования «физическая культура» составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно 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 составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, 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; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развития систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать, 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.

1класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств,

объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- *Легкая атлетика* — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- *Кроссовая подготовка* — бегать в равномерном темпе до 10 мин
- *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопках», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

1 класс

Контроль ные упражнен	Уровень					
	Высоки й	Средни й	Низкий	Высоки й	Средни й	Низкий

ия	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6.7-6.3	7,2-7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м, мин. с	без	учёта			времен и	
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоня ми пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоня ми пола	Коснуться пальцам и пола

Поурочные разработки по физической культуре 1 класс к УМК В.И. Ляха
Критерии и нормы оценивания на основании положения о системе оценивания и нормах оценок по предметам (Протокол №7 от 31.08. 2015г

Перечень учебно–методического обеспечения

Физическая культура			
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013).	Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб для общеобразов ат. учреждений/В.И.Лях.- 2-е изд.-М. : Просвещение, 2015.	Патрикеев А.Ю .Паурочные разработки по физической культуре.4 класс. – М.: ВАКО, 2014.	Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н.А. Федорова. – М. : Издательство «Экзамен», 2016

Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения	Кол-во	Примечание
--	--------	------------

Оборудование:

Технические средства обучения		
Музыкальный центр, компьютер	Д	
Учебно - практическое оборудование		
Козел гимнастический	Д	
Турники	П	
Стенка гимнастическая	К	
Скамейка гимнастическая	П	
Комплект навесного оборудования:		
перекладина	Д	
Мячи:		
набивной 1 и 2 кг,	П	
мяч малый (теннисный)	К	
мяч малый (мягкий)	К	
баскетбольные мячи	П	
волейбольные мячи	П	
фитбольный мяч	Д	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	К	
Мат гимнастический	П	
Кегли	П	
Обруч	П	
Степ-платформа	Д	
Планка для прыжков в высоту	Д	
Стойки для прыжков в высоту	Д	
Рулетка измерительная	Д	
Аптечка медицинская	Д	

Определение количественных характеристик (необходимый минимум)

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного на двух учеников)

П – комплект для работы в группах (один на 5-6 учащихся).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ДЛЯ 1 КЛАССА**

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний	3
2	Легкая атлетика	13
3	Подвижные и спортивные игры	22
4	Гимнастика с элементами акробатики	21
5	Кроссовая подготовка	4
	Резерв	3
	Всего часов:	66

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебног о времени	Дата проведения		Примеча ния
			План	Факт	
1.	Организационно-методические указания.(урок игра)				
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.(урок игра)				
3.	Техника челночного бега. (урок игра)				
4.	Тестирование челночного бега 3x10 м.(урок игра)				
5.	Возникновение физической культуры и спорта.(урок игра)				
6.	Тестирование метания мяча на дальность.(урок игра)				
7.	Русская народная подвижная игра «Горелки».(урок игра)				
8.	Что такое физическая культура..(урок игра)				
9.	Олимпийские игры.(урок игра)				
10	Тестирование метания малого мяча на точность..(урок игра)				
11	Тестирование наклона вперед из положения стоя.(урок игра)				
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с..(урок игра)				
13	Тестирование прыжка в длину с места..(урок игра)				
14	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа..(урок игра)				
15	Тестирование виса на время.(урок игра)				
16	Подвижная игра «Осада города».(урок игра)				
17	Ловля и броски мяча в парах.				
18	Индивидуальная работа с мячом.				
19	Школа укрощения мяча.				
20	Подвижная игра «Ночная охота»				
21	Перекааты				

22	Разновидности перекатов				
23	Техника выполнения кувырка вперед				
24	Кувырок вперед.				
25	Стойка на лопатках, «мост»				
26	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование				
27	Лазанье по гимнастической стенке.				
28	Перелезание на гимнастической стенке.				
29	Висы на перекладине				
30	Прыжки со скакалкой.				
31	Прыжки в скакалку				
32	Виды висов				
33	Организационно-методические требования на уроках по кроссовой подготовке Понятие скорость бега				
34	Равномерный бег. Понятие «Здоровье»				
35	Равномерный бег				
36	Контрольный урок по кроссовой подготовке.				
37	Лазание по канату				
38	Прохождение полосы препятствий				
39	Техника прыжка в высоту с прямого разбега				
40	Броски и ловля мяча в парах				
41	Броски и ловля мяча в парах				
42	Ведение мяча				
43	Ведение мяча в движении				

44	Эстафеты с мячом				
45	Подвижные игры с мячом				
46	Броски мяча через волейбольную сетку				
47	Точность бросков мяча через волейбольную сетку				
48	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»				
49	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний				
50	Бросок набивного мяча от груди				
51	Подвижная игра «Точно в цель»				
52	Тестирование виса на время				
53	Тестирование наклона вперед из положения стоя				
54	Тестирование прыжка в длину с места.				
55	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.				
56	Тестирование подъема туловища за 30 с.				
57	Техника метания на точность				
58	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.				
59	Тестирование челночного бега 3 по 10м				
60	Тестирование малого мяча на дальность				
61	Командная подвижная игра «Хвостики»				
62	Командные подвижные игры.				
63	Подвижные игры с мячом.				
64	Резерв подвижная игра «Белочка защитница»				
65	Резерв подвижная игра «Осада города»				
66	Резерв подвижные игры				

