

**1. Планируемые результаты 1 класс.**

**Личностными результатами** освоения учащимися 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися 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** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой..

- 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 фактах успешной учебы и социализии;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д);

- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского фзкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643)

**2. Содержание учебного курса физическая культура**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

**1 классы.** Здоровье и развитие человека. Возникновение физической культуры в Древнем мире. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. История ГТО.

**1.2. Социально-психологические основы.**

***1 классы.*** Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1**.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

***1 классы.*** Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

**1.4. Подвижные игры**.

***1 классы.*** Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**1.5 Элементы спортивных игр.**

***1 классы.*** Броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Бросок и ловля мяча через сетку.

**2. Гимнастика с элементами акробатики.**

***1 классы.*** Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнение на гибкость «кольцо», «шпагат». Ползанье «по-пластунски», переползание через препятствие.

**3.Легкоатлетические упражнения.**

***1 классы.*** Понятия *короткая дистанция, бег на скорость (бег 30м, «челночный бег»), бег на выносливость (бег до 6 мин.);* названия метательных снарядов, метание на дальность, в цель, набивного мяча; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

**4.Лыжная подготовка.**

**1 классы.** Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря, название лыжных ходов, температурный режим, переноска лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг, поворот переступанием, спуск и подъем на склоне, торможение.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 1 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ пп/количество часов** | **Тема, содержание урока** |
|
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка 12 часов** | |
| 1/1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике ИОТ-017. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Теория - История ГТО |
| 2/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Теория – Возникновение физической культуры. |
| 3/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 4/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 5/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 6/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 7/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 8/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10. сдача норм ГТО |
| 9/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 10/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Теория – Здоровье и развитие человека. |
| 11/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 12/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10. |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр 12 часов** | |
| 13/1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм ИОТ-019. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. |
| 14/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». |
| 15/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты. |
| 16/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». |
| 17/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. |
| 18/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». |
| 19/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. |
| 20/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». |
| 21/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». |
| 22/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». |
| 23/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу». |
| 24/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов** | |
| 25/1 | ТБ на уроке по гимнастике ИОТ-015. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Теория – Современные Олимпийские игры. |
| 26/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. |
| 27/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. |
| 28/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. |
| 29/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. |
| 30/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. |
| 31/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. |
| 32/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. |
| 33/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. |
| 34/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. |
| 35/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. |
| 36/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания сдача норм ГТО |
| 37/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость. |
| 38/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. Теория – Личная гигиена. |
| 39/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. |
| 40/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. |
| 41/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. |
| 42/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр 6 часов** |
| 43/1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм ИОТ-019. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты |
| 44/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». |
| 45/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты |
| 46/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». |
| 47/1 | . Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. |
| 48/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». |
| **Лыжная подготовка 21 час** | |
| 49/1 | ТБ на уроках но лыжной подготовке ИОТ-018. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах. Переноска и надевание лыж. Теория – Олимпийские зимние виды спорта. |
| 50/1 | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. |
| 51/1 | Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг (без палок). |
| 52/1 | Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок). |
| 53/1 | Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием. |
| 54/1 | Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. |
| 55/1 | Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). |
| 56/1 | Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. |
| 57/1 | Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения. |
| 58/1 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). |
| 59/1 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). |
| 60/1 | Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). |
| 61/1 | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). |
| 62/1 | Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. |
| 63/1 | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции 1 км. сдача норм ГТО |
| 64/1 | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. |
| 65/1 | Эстафеты. Ступающий шаг. |
| 66/1 | Эстафеты. Скользящий шаг. |
| 67/1 | Игры на лыжах. |
| 68/1 | Игры на лыжах. |
| 69/1 | Игры на лыжах. |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр 6 часов** |
| 70/1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм ИОТ-019. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты |
| 71/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. |
| 72/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу». Теория – Твой организм. |
| 73/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. |
| 74/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. |
| 75/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр 9 часов** | |
| 76/1 | Т.Б. на уроке по подвижным игра ИОТ-019. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву». |
| 77/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. |
| 78/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву». |
| 79/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. |
| 80/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». |
| 81/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. |
| 82/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». |
| 83/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. |
| 84/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка 15 часов** | |
| 85/1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике ИОТ-015. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 86/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 87/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Теория – Олимпийские летние виды спорта. |
| 88/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 89/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 90/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 91/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. |
| 92/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 93/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Теория – Закаливание. |
| 94/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 95/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. сдача норм ГТО |
| 96/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча. |
| 97/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 98/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 99/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| **Итого 99 часов** |  |