

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные универсальные учебные действия

обучающегося будут сформированы:

основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях-спортсменах;

интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;

уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;

представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;

эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;

первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;

установка на здоровый образ жизни;

представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

понимания значения физической культуры в жизни человека;

первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;

представления об организации мест для занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;

адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;

устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

осознания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающегося оказании помощи и страховке при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнений; различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся научится:

принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных действий;

осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;

принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе;

принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала;

Обучающийся получит возможность научиться:

в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;

самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной учителем;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;

самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;

произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр;

анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

контролировать свои действия в коллективной работе;

во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;

следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;

соблюдать правила взаимодействия с игроками;

задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;

при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций партнеров и соперников;

последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;
осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

характеризовать роль режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
выявлять связь занятий физической культуры с трудовой деятельностью.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

вести тетрадь (дневник наблюдений) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений;
целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Знания о физической культуре

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.

Способы физкультурной 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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые 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 группировке 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 попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

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.

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» 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 «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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 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;

III. Тематическое планирование

| | Тема | Количество часов | Сроки выполнения |
|-----------|-------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1. | Лёгкая атлетика | 20 | I, V |
| 2. | Подвижные игры | 18 | I, II, III, IV, V |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | III, IV |
| 4. | Спортивные игры | 14 | II, III |

