

Пояснительная записка

Программа разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Примерной программы по физической культуре; Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011; рабочей программы по физической культуре 1 – 4 классы. Предметная линия учебников 1 – 4 классы ФГОС / В. И. Лях, М.: Просвещение, 2012/.

Согласно Федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры в 1 классе отводится 99ч. по 3 часа в неделю (33 учебных недели).

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности.

Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В программу входит материал по лыжной подготовке, т.к нет условий для занятий по лыжной подготовке допускается заменять тему «Лыжная подготовка» на кроссовую подготовку и на углубленное изучение тем «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкоатлетические упражнения», материал по подвижным играм на основе баскетбола. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой.

Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью.

Содержание программы по физической культуре

Естественные основы

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

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

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры 20ч

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Подвижные игры на основе баскетбола 10ч

Гимнастика с элементами акробатики 23ч

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения 42ч

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Кроссовая подготовка 4ч

Программный материал по подвижным играм	
Основная направленность	1 класс
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Способности к ориентированию в пространстве.	« К своим флажкам» « Пятнашки» « Два мороза»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	« Прыгающие воробушки» « Зайцы в огороде» « Лисы и куры»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	« Кто дальше бросит» « Точный расчет» « Метко в цель»
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля, передачи, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

На закрепление и совершенствование держания, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	« Игрой, играй, мяч не теряй» « Мяч водящему» « У кого меньше мячей» « Школа мяча»
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	« Борьба за мяч» « Перестрелка»
На знание о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.
Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.
Программный материал по гимнастике с элементами акробатики	
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Упражнения в вися стоя и лежа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях .
На освоение навыков равновесия.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке .
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.
На освоение строевых упражнений.	Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды « Шагом марш!», « Класс, стой!»
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

На знания о физической культуре.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.
Самостоятельный занятия.	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.
Программный материал по легкоатлетическим упражнениям	
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.д.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х 5, 3х10; эстафеты с бегом на скорость.
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Эстафеты « Смена сторон», « Вызов номеров», « Круговая эстафета». Бег с ускорением от 10 до 15м. Соревнования (доб0м).
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкиванием одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Игры с прыжками с использованием скакалки.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстоянием 3-4м.
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно 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;
- 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в

совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта 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, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического 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)

Требования к уровню подготовки обучающихся

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;

Демонстрировать уровень физической подготовленности (таблица).

Контр. упр	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из вися 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
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладонями	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
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	Без учета времени					

Тематическое планирование по физической культуре

№	Тема урока	Кол-во ч	Дата
1	Водный инструктаж по ТБ	1	
2	Освоение строевых упражнений	1	
3	Организация команды и приема строевых упражнений	1	
4	Бег 30 метров с максимальной скоростью	1	
5	Теория: «Органы дыхания». Ходьба	1	
6	Равномерный бег на 100 метров	1	
7	Теория: «Составление комплекса утренней гимнастики»	1	
	Подвижные игры	13	
8	Подвижные игры на совершенствование навыков бега «Пятнашки», «К своим флажкам».	1	

9	Подвижные игры на совершенствование навыков бега « Пятнашки», « К своим флажкам».	1	
10	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках « Прыгающие воробушки».	1	
11	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках «Зайцы в огороде».	1	
12	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках «Лисы и куры».	1	
13	Подвижные игры на совершенствование метаний на дальность и точность « Кто дальше бросит».	1	
14	Подвижные игры на совершенствование метаний на дальность и точность « Точный расчет».	1	
15	Подвижные игры на совершенствование метаний на дальность и точность « Метко в цель».	1	
16	Подвижные игры с мячом « Играй, играй, мяч не теряй».	1	
17	Подвижные игры на закрепление навыков владения мячом « Школа мяча».	1	
18	Подвижные игры на закрепление навыков владения мячом « Мяч в корзину».	1	
19	Подвижные игры на закрепление навыков владения мячом « Попади в обруч».	1	
20	Подвижные игры на развитие координационных способностей « Борьба за мяч».	1	
	Легкоатлетические упражнения	29ч	
21	Урок – игра. Ходьба и бег	1	
22	Урок – игра. Бег с изменением направления и скорости.	1	
23	Урок – игра. Бег в чередовании с ходьбой.	1	
24	Урок – игра. Специальные беговые упражнения	1	
25	Урок – игра. Специальные беговые упражнения	1	
26	Урок – игра. Ходьба и бег с изменением направления	1	
27	Урок – игра. Ходьба и бег с изменением направления	1	
29	Равномерный, медленный бег.	1	
29	Ходьба и бег с максимальной скоростью	1	
30	Бег с преодолением препятствий.	1	
31	Челночный бег.	1	
32	Эстафеты с бегом.	1	

33	Кросс по слабопересеченной местности.	1	
34	Метание малого мяча с места на дальность.	1	
35	Метание малого мяча с места на дальность.	1	
36	Метание мяча в цель.	1	
37	Метание мяча в цель.	1	
38	Метание мяча на дальность.	1	
39	Метание мяча на дальность.	1	
40	Прыжки на заданную длину.	1	
41	Прыжки с места и разбега.	1	
42	Прыжки на скакалке.	1	
43-44	Прыжок в длину с разбега.	2	
45	Длительный бег. Бег в чередовании с ходьбой.	1	
46	Длительный бег. Бег в чередовании с ходьбой.	1	
47	Преодоление полосы препятствий.	1	
48	Переменный бег.	1	
49	Метание набивного мяча.	1	
	Гимнастика с элементами акробатики	23ч	
50	Гимнастика. Основы знаний.	1	
51	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	1	
52	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	
53	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1	
54	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты.	1	
55	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты.	1	
56	Упражнения в висячем положении и упорах.	1	
57	Упражнения в висячем положении и упорах.	1	
58	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	
59	Способы различных видов ходьбы	1	
60	Повторение инструктажа по ТБ на уроках	1	

61	Упражнения на равновесие.	1	
62	Упражнения на равновесие.	1	
63	Поднятие туловища из положения лежа	1	
64	Игра «Играй, играй мяч не теряй»	1	
65	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1	
66	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1	
67	Упражнения на развитие силы и гибкости.	1	
68	Упражнения на развитие силы и гибкости.	1	
69	Освоение танцевальных упражнений.	1	
70	Освоение танцевальных упражнений.	1	
71	Освоение строевых упражнений.	1	
72	Освоение строевых упражнений.	1	
	Подвижные игры на основе баскетбола	10ч	
73	Баскетбол. Основы знаний.	1	
74	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
75	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
76	Ловля и передача мяча.	1	
77	Ведение мяча на месте, в движении.	1	
78	Ведение мяча на месте, в движении.	1	
79	Бросок мяча в цель.	1	
80	Развитие ловкости в игре.	1	
81	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1	
82	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1	
	Кроссовая подготовка	4ч	
83	Кроссовая подготовка.	1	
84	Равномерный, медленный бег.	1	
85	Бег по слабопересеченной местности до 1 км.	1	
86	Бег по слабопересеченной местности до 1 км.	1	
	Лёгкоатлетические упражнения	13ч	
87-	Метание мяча на заданное расстояние.	1	
88	Игровые упражнения с мячом.	1	

89-90	Метание мяча на заданное расстояние. Игровые упражнения с мячом	1 1	
91	Ходьба и бег. Игровые упражнения.	1	
92	Переменный бег.	1	
93	Переменный бег.	1	
94	Гладкий бег.	1	
95	Развитие скоростной выносливости. Стартовый разгон.	1	
96	Эстафеты с бегом.	1	
97	Высокий старт. Финальное усилие.	1	
98	Урок – зачёт. Бег, прыжки, метание.	1	
99	Урок – зачёт. Бег, прыжки, метание.	1	

Литература:

1. Физическая культура 1класс. Учебник.В.И. Ляха. 1—4 классы:
2. пособие для учителя общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2012.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575873

Владелец Сагитова Узлипат Асхабовна

Действителен с 23.04.2021 по 23.04.2022