****

**I. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре 1 класс.**

***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 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; осуществлять взаимный контроль 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 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 психического), 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 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 (сила, быстрота, выносливость, коор­динация движений, гибкость).

**II. Содержание курса**

***Знания о физической культуре.*** Что такое коорди­нация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат пер­воначальные сведения об Олимпийских играх — ко­гда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представ­ление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат перво­начальные сведения о внутренних органах челове­ка и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

***Гимнастика с элементами акробатики***. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкать­ся на руки в стороны; перестраиваться разведени­ем в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направ­ленную на развитие координации движений; запо­минать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; ла­зать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис уг­лом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

***Легкая атлетика.*** Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег З х10) м; беговую раз­минку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

***Лыжная подготовка.*** Ученики научатся пере­носить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с пал­ками, так и без, повороты переступанием как с пал­ками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

***Подвижные игры.*** Ученики научатся играть в по­движные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воро­бушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегу­ны и прыгуны». «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотни­ки и утки». «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», \* Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки». «Лес, болото, озеро», «Запрещенное дви­жение», «Хвостики». «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее». « Игра в птиц», «Игра в птиц с мя­чом», «День и ночь»: выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**III. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** |  |
| 1 | Знания о физической культуре | 6 |  |
| 2 | Гимнастика с элементами аэробики | 34 |  |
| 3 | Легкая атлетика | 19 |  |
| 4 | Лыжная подготовка | 12 |  |
| 5 | Подвижные игры | 28 |  |
|  | **Общее количество часов** | 99 |  |

Приложение

**Календарно- тематическое планирование**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Организационно-методические указания *Вводный инструктаж* | 1 |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 3 | Техника челночного бега. | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега 3Х10 м | 1 |
| 5 | Возникновение физической культуры и спорта | 1 |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
| 7 | Русская народная п/и «Горелки» | 1 |
| 8 | Олимпийские игры | 1 |
| 9 | Что такое физическая культура? | 1 |
| 10 | Темп и ритм. | 1 |
| 11 | Подвижная игра «Мышеловка». | 1 |
| 12 | Личная гигиена человека | 1 |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| 14-15 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | 2 |
| 16 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. | 1 |
| 17 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |
| 18 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. | 1 |
| 19 | Тестирование виса на время. | 1 |
| 20-21 | Стихотворное сопровождение на уроках, как элемент развития координации движений. | 2 |
| 22 | Ловля и броски мяча в парах. | 1 |
| 23 | Подвижная игра «Осада города». | 1 |
| 24 | Индивидуальная работа с мячом. | 1 |
| 25 | Школа укрощения мяча. | 1 |
| 26 | Подвижные игры. | 1 |
| 27 | Перекаты. | 1 |
| 28 | Разновидности перекатов. | 1 |
| 29 | Техника выполнения кувырка вперёд. | 1 |
| 30 | Кувырок вперед. | 1 |
| 31 | Стойка на лопат­ках, «мост». | 1 |
| 32 | Стойка на лопатках, «мост» (совершенствование) | 1 |
| 33 | Стойка на голове. | 1 |
| 34 | Лазанье по гимнастической стенке. | 1 |
| 35 | Пере­лезание на гимна­стической стенке. | 1 |
| 36 | Висы на пере­кладине. | 1 |
| 37 | Круговая трениров­ка. | 1 |
| 38 | Прыжки со скакал­кой. | 1 1 |
| 39 | Прыжки в скакалку. | 1 |
| 40 | Круговая тренировка.­ | 1 |
| 41-42 | Вис углом на гимнастической стенке. | 1 |
| 43-44 | Вращениеобруча. | 1 |
| 45 | Обруч — учимся им управлять. | 1 |
| 46-47 | Круговаятрениров­ка. | 1 |
| 48 | Организационно-методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок. | 1 |
| 49 | Скользящий шаг на лыжах без палок. | 1 |
| 50 | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |
| 51 | Ступающий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 52 | Скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 53 | Повороты переступанием на лыжах с палками | 1 |
| 54 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 |
| 55 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 |
| 56 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 |
| 57 | Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой». | 1 |
| 58 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |
| 59 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
| 60 | Эстафеты с мячом. | 1 |
| 61 | Подвиж­ная игра «Белочка- защитница». | 1 |
| 62 | Прохожде­ние поло­сы препятствий. | 1 |
| 63 | Прохожде­ние услож­ненной полосы препят­ствий | 1 |
| 64 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 66 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |
| 67 | Прыжки в высоту. | 1 |
| 68-69 | Броски и ловля мяча в парах. | 2 |
| 70 | Ведение мяча. | 1 |
| 71 | Ведение мяча в движе­нии | 1 |
| 72 | Эстафеты с мячом. | 1 |
| 73 | Подвиж­ные игры с мячом. | 1 |
| 74 | Подвиж­ные игры | 1 |
| 75 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 |
| 76 | Точность бросков мяча через волейболь­ную сетку | 1 |
| 77 | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку» | 1 |
| 78 | Броски мяча через волейболь­ную сетку с дальних дистанций | 1 |
| 79 | Бросок набивно­го мяча от груди | 1 |
| 80 | Бросок набивного мяча снизу. | 1 |
| 81 | Подвиж­ная игра «Точно в цель» | 1 |
| 82 | Тестиро­вание виса на время | 1 |
| 83 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 |
| 84 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места. | 1 |
| 85 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой перекладине | 1 |
| 86 | Тести­рование подъема туловища за 30 с | 1 |
| 87 | Техника метания на точ­ность. | 1 |
| 88 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность. | 1 |
| 89 | Подвижные игры для зала | 1 |
| 90 | Беговые упражнения | 1 |
| 91 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 92 | Тестирование челноч­ного бега З х 10 м | 1 |
| 93 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность. | 1 |
| 94 | Команд­ная по­движная игра «Хво­стики» | 1 |
| 95 | Русская народная подвижная игра «Го­релки» | 1 |
| 96 | Команд­ные подвижные игры. | 1 |
| 97 | Подвиж­ные игры с мячом | 1 |
| 98-99 | Подвиж­ные игры. | 2 |