

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»
г. Улан – Удэ**

по физической культуре

Класс 1

Количество часов в год 66

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ №7», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, учебным планом МАОУ «СОШ №7» и обеспечена учебником В.И. Лях «Физическая культура 1-4 классы»

Рабочая программа принята на заседании МЦ«Здоровье» « 17 » мая 2022 года Руководитель МЦ _____ Головня Н.В.	Согласована МС « 18 » мая 2022 года Зам. директора по НМР _____ Гармаева Л.А. Зам. директора по УВР _____ Касторнова Е.Ф.
---	---

Пояснительная записка.

I раздел. Планируемые результаты.

Цели и задачи учебного предмета.

Целью учебной программы по физической культуре в **1 классах** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих задач:

- 1.Формирование системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений как жизненно важных навыков человека;
- 2.Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, подвижные игры и т.д.);
- 3.Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.
- 4.Обеспечивает возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- 5.Формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России и Бурятии, их исторической роли, вкладе спортсменов в мировое спортивное наследие;
- 6.Освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознание личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Универсальными компетенциями учащихся **1 классов** по программе являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1. Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

2.Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями. В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности. Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и вне учебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

3.Предметные результаты

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного периода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях. В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определенных умений.

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 (см. табл.1)

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м, с	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
Челночный бег 3 по 10 м, с	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее

Прыжок в длину с места, см	97 и ниже	114-126	140 и выше	87 и ниже	103-114	127 и выше
Бег 1000 м, мин и с	7,46 и выше	6,26-7,0	5,50 и ниже	7,50 и выше	6,36-7,00	6,00 и ниже
Наклон вперёд из положения сидя, см	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз(м). На низкой перекладине из виса лёжа, кол-раз(д).	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
Отжимание, кол-раз	6-11	12-21	22 и более	4-6	7-11	12 и более
Подъём туловища за 30 с, раз	8-12	13-21	22 и более	7-11	12-18	19 и более
Прыжки через короткую скакалку за 10 с, раз	9-12	12-14	14-16	9-12	12-14	14-16

К концу учебного года учащиеся **научатся и получат возможность научиться:**

- по разделу **«Знания о физической культуре»** - выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Удерживать дистанцию, темп и ритм, соблюдать личную гигиену, различать разные виды спорта, держать осанку;

- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** - строиться в шеренгу и колонну, размыкаться на вытянутые в стороны руки, перестраиваться разведением в две колонны, выполнять повороты направо, налево, кругом, команды «Равняйся». «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «На первый-второй рассчитайсь», «Налево в обход шагом марш», «Шагом марш», «Бегом марш», различные перекаты, кувырок вперёд, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, вис на время, висы на перекладине углом, согнувшись, прогнувшись, вис и перевороты на гимнастических кольцах, прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча, подтягиваться на низкой перекладине из виса лёжа, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, по канату;

- по разделу **«Лёгкая атлетика»** - пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, различные варианты эстафет, выполнять челночный бег 3 по 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжки в длину с места, в высоту с прямого разбега, в высоту спиной вперёд, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».

- по разделу **«Подвижные игры»** - играть в подвижные игры: «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Школа мяча», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Быстро встань в строй»; *игры народов Бурятии* («Табун», «Иголка, нитка, узелок», «Волк и ягнята», «Ищем палочку», «Найди шапку», «Охота волков на тарбаганов», «Отгадывание лодыжек») и *игры народов Сибири* («Льдинки ветер и мороз», «Ручейки и озёра», «Отбивка оленей», «Успей поймать»).

II раздел. Содержание программы.

Содержание начального общего образования по физической культуре.

Основу содержания предмета в **1 классах** составляет здоровье и физическое развитие человека, влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Такое содержание обусловлено необходимостью сформировать у учащихся духовно-нравственные и физические ценности. В содержании учебной программы включены: лёгкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: **«Знания о физической культуре»** (информационный компонент), **«Способы двигательной деятельности»** (операционный компонент), и **«Физическое совершенствование»** (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела **«Знания о физической культуре»** соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-биологические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности. Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

1.Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2.Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3.Физическое совершенствование.

Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Гимнастическая комбинация.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры Бурятии и Сибири.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи, гимнастические палки); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ноги и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики:

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В **1 классе** согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Содержание учебного курса в 1 классе.

1. Знания о физической культуре (в процессе занятий).

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

2. Способы физкультурной деятельности (в процессе занятий).

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.

3. Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики. (18 ч)

Организующие команды и приёмы: 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, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа 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 по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочерёдно 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).

Лёгкая атлетика. (18 ч)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё.

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. (32 ч)

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»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Лёгкая 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 («щёчкой») 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».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры типа «Вызов номеров», «Перехвати шар», эстафета типа: «Не урони мяч».

Национальные игры: игры народов Бурятии («Табун», «Иголлка, нитка, узелок», «Волк и ягнята», «Ищем палочку», «Найди шапку», «Охота волков на тарбаганов», «Отгадывание лодыжек») и игры народов Сибири («Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озёра», «Отбивка оленей», «Успей поймать».)

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

Электронные ресурсы.

**III раздел. Тематическое планирование в 1 классе
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы:**

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Формируемые УУД	Личностные результаты
Лёгкая атлетика.	7	Введение в физическую культуру. Организационно методические требования.	1	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>	<p>Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики; адекватная мотивация учебной деятельности; навыки безопасного и целесообразного поведения на уроке во время выполнения легкоатлетических упражнений, выполнять правила бега, прыжков, метания, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, развитие товарищества и отзывчивости</p>
		Организационные приёмы и навыки ходьбы и бега. Бег на 30м с высокого старта.	1		
		Организационные приёмы и навыки ходьбы и бега. Челночный бег 3 по 10м.	1		
		Организационные приёмы и навыки прыжков. Прыжок в длину с места.	2		
		Организационные приёмы и навыки метания. Метание малого мяча на дальность и в цель.	2		

Подвижные игры.	7	Подвижные игры. Игры– физкультминутки.	1		
		Игры для перемен.	2		
		Игры для урока физической культуры.	2		
		Игры народов Бурятии и Сибири.	2		
Гимнастика с элементами акробатики.	2	Подтягивание.	1	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Личностные: мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики; самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; готовность и способность обучающихся к саморазвитию.
		Наклон вперёд из положения сидя.	1		
Лёгкая атлетика.	1	Самоконтроль спортсмена.	1		
Подвижные игры.	1	Спортивно-игровой праздник.	1		
Гимнастика с элементами акробатики.	13	Организационно-методические требования.	1	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
		Строевые упражнения. Лазание. Висы. Танцевальные шаги.	2		
		Строевые упражнения. Равновесия. Ритмическая гимнастика.	2		
		Строевые упражнения. Акробатика. Акробатические упражнения с предметами.	2		
		Строевые упражнения. Прыжки. Акробатические упражнения с предметами.	2		
		Самоконтроль гимнаста.	1		
		Оценка уровня физической подготовки - подъём туловища из положения лежа за 30с.	1		

		Оценка уровня физической подготовки – наклон вперёд из положения сидя.	1		
		Оценка уровня физической подготовки – отжимание.	1		
Подвижные игры.	12	Спортивно – игровой праздник.	1	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении игровых правил и их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс игры; выражать творческое отношение к игре. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении игр.	Личностные: мотивационная основа на занятия играми; учебно-познавательный интерес к занятиям играми.
		Техника безопасного поведения при подвижных играх, играх с мячом.	1		
		Подвижные игры. Школа мяча.	2		
		Подвижные игры на материале футбола.	2		
		Подвижные игры на материале футбола. Контроль двигательных действий – техника передачи, остановки и ведения мяча.	2		
		Подвижные игры на материале волейбола.	2		
		Подвижные игры на материале волейбола. Контроль двигательных действий – техника приёма и передачи мяча	2		
Гимнастика с элементами акробатики.	1	Оценка уровня физической подготовки – прыжки со скакалкой.	1		
Подвижные игры.	2	Самоконтроль спортсмена.	1		
		Спортивно-игровой праздник.	1		
Лёгкая атлетика.	9	Организационно-методические требования.	1	Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий лёгкой атлетикой, следят за правильностью выполнения техники бега на короткие дистанции, прыжков, метания и оценивают свои результаты, выполнять нормативы физической подготовки по	Личностные: адекватная мотивация учебной деятельности; навыки безопасного и целесообразного поведения на уроке во время выполнения легкоатлетических упражнений,
		Организационные приёмы и навыки ходьбы и бега.	1		
		Оценка уровня физической подготовки – бег на 30 м. Кроссовая подготовка.	1		
		Оценка уровня физической подготовки – челночный бег 3 по 10 м.	1		

		Кроссовая подготовка.		лёгкой атлетике. Познавательные: находить и систематизировать информацию о возрождении Олимпийских игр, о технике выполнения легкоатлетических упражнений, моделировать технику выполнения легкоатлетических упражнений. Коммуникативные: развивают умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении ходьбы и бега, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	выполнять правила бега, прыжков, метания, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, развитие товарищества и отзывчивости
		Организационные приёмы и навыки прыжков. Кроссовая подготовка.	1		
		Оценка уровня физической подготовки – прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	1		
		Организационные приёмы и навыки метания. Кроссовая подготовка.	1		
		Оценка уровня физической подготовки – метание малого мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	1		
		Оценка уровня физической подготовки – бег 1000 м.	1		
Подвижные игры.	4	Подвижные игры. Правила организации и проведения игр.	1		Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину.
		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	2		
		Игры народов Бурятии и Сибири.	1		
Гимнастика с элементами акробатики.	1	Оценка уровня физической подготовки – подтягивание.	1		
Лёгкая атлетика.	1	Самоконтроль спортсмена.	1		
Подвижные игры.	1	Спортивно-игровой праздник.	1		
ИТОГО	66				