

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура 1 класс

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Основные разделы	Содержание
Знания о физической культуре	<p>Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарягов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>
Гимнастика	<p>Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. <i>Практический материал:</i> Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>
Легкая атлетика	<p>Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. <i>Практический материал:</i> Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Бег. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Челночный бег. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей.</p>
Подвижные игры	<p>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Практический материал. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p>

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Количество часов	Характеристика деятельности обучающегося
Сообщение теоретических сведений.	1	Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности.
Ходьба и бег в колонне.	2	Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Построение в одну шеренгу по разметке. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»
Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	3	Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».
Прыжки на двух ногах	4	Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед.
Подпрыгивание вверх	5	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с захватом или касанием висящего предмета Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние . Ходьба в сочетании с движениями рук. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук.
Метание с места в горизонтальную цель	6	Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»
Коррекция нарушений здоровья	7	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
Упражнения в равновесии	8	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки». Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.

		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
«Школа мяча»	9	Броски мяча об пол. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»
«Школа мяча»	10	Подбрасывание мяча вверх. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Перебежки в парах». Подбрасывание мяча вверх с хлопком Коррекционная игра «Части тела»
«Школа мяча»	11	Броски мяча снизу двумя руками о стену. Броски мяча от головы двумя руками о стену. Броски мяча от груди двумя руками о стену. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка»
Корригирующие упражнения	12	Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног
Корригирующие упражнения	13	Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.
Корригирующие упражнения	14	Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови»
Ползание	15	Ползание под дугами на четвереньках. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес». Ползание под дугами правым, левым боком.
Упражнения в равновесии	16	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи» Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски.
Медленный бег	17	Быстрая ходьба держась за канат. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки» Комплекс ОРУ без предметов.
Чередование бега и ходьбы на расстоянии	18	Чередование быстрой и медленной ходьбы. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.

		Коррекционная игра «Бездомный заяц» Комплекс ОРУ в движении. Комплекс ОРУ с хлопками.
--	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Петухова Любовь Ивановна

Действителен с 02.02.2022 по 02.02.2023