

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Голухинская средняя общеобразовательная школа»
Заринского района Алтайского края

<p>ПРИНЯТО Заседанием педагогического совета Протокол № 3 от 27.08.2018г</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МКОУ «Голухинская СОШ» Бельц О.В. Приказ № 110 от 27.08.2018г</p> 
--	---

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
1 класса
по основной общеобразовательной программе базового уровня
на 2018-2019 учебный год.

Составитель: Рябухо А.В.,
учитель начальных классов.

Голуха 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по «Физической культуре» для 1 класса составлена с использованием нормативно-правовой базы:

1. Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357);

2. Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ ;

3. Авторская программа по предмету «Физическая культура» для 1 класса автор: Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова //Москва: Вентана-Граф, 2013

4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 38 от 26.01.2016 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых для использования при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом № 253 Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г»;

5. ООП начального общего образования МКОУ «Голухинская СОШ»;

6. Учебного плана МКОУ «Голухинская СОШ» на 2018-2019 учебный год;

7. Годового календарного учебного графика школы на 2018-2019 учебный год;

8. Положение о рабочей программе учебных предметов МКОУ «Голухинская СОШ»

На изучение предмета «Физическая культура» отводится 96 часов (3 часа в неделю при 32 учебных неделях).

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социальную цели.

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. Социальная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показатель физической культуры человека.

Целью обучения физической культуре в 1 классе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Программа обучения физической культуре направлена:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельская школа);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всесторонне раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических

упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Логика изложения и содержание программы полностью соответствует авторской программе Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова

В авторскую программу внесены следующие изменения: на основании календарного учебного графика школы в 1 классе 32 учебных недели, в связи с этим обучение физической культуры предполагает 96 ч. - 6 часов объединены в 3 часа в разделе: «Спортивно-оздоровительная деятельность»

89	1	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Акробатические упражнения для развития равновесия. Игра «Бросить через верёвку»
90	1	Подвижные игры спортивно-оздоровительного характера. Наклон вперед из положения сидя.
92	1	Игры и эстафеты с элементами акробатики. Прыжок в длину с разбега. Игра «Коршун и наседка»

Критерии о нормы оценки знаний обучающихся

С учётом требований к оценочной деятельности в первом классе вводится безотметочное обучение.

Целью введения безотметочного обучения в первом классе является поиск подхода к оцениванию, который позволит устранить негативные моменты в обучении, будет способствовать гуманизации обучения, индивидуализации учебного процесса, повышению учебной мотивации и учебной самостоятельности в обучении.

В первом классе исключается система бального (отметочного) оценивания как форма количественного выражения результата оценочной деятельности.

Недопустимо использование любой знаковой символики, заменяющей цифровую символику (звёздочки, тучки, солнышки и т.д.). Допускается лишь словесная объяснительная оценка.

При оценке работы необходимо отмечать не только ошибки и погрешности в выполнении работы, но и все её удачные места, делать поощрительные слова («Молодец!», «Умница!» и т.д.). Не рекомендуется при неправильном ответе ученика говорить «Не думал», «Не старался», «Неверно». Допускаются реплики: «Ты так думаешь», «Это твоё мнение», «Давай послушаем других» и т.д.

При проведении контроля качества освоения содержания учебных программ учащимися могут использоваться информационно – коммуникационные технологии.

Основанием для проведения промежуточной аттестации являются качественные и количественные критерии оценивания результатов обучения по физической культуре.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ по физической культуре.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, реализуются не только собственно оценочная, но и стимулирующая, и воспитывающая функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Промежуточная (итоговая) оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Для описания достижений обучающихся определено четыре уровня:

- достижению высокого уровня соответствует оценка «отлично» (отметка «5»).
- достижению повышенного уровня соответствует - оценка «хорошо» (отметка «4»).
- достижению базового уровня соответствует оценка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).
- достижению низкого уровня соответствует оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»).

Перевод в пятибалльную систему не проводится в I классе по всем предметам учебного плана.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество 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 лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	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					

График нормативов по физической культуре для учащихся 1 класса

№ п/п	Название норматива	№ Урока
1	Бег на 30 метров с низкого старта	3
2	Челночный бег 3x10 метров	4
3	Метание малого мяча	7
4	Прыжок в длину с места	9
5	Вис на перекладине	16

6	Наклон вперед из положения сидя	21
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	23
8	Бег на 30 метров с низкого старта	32
9	Подъем туловища за 30 секунд	34
10	Бросок набивного мяча	78
11	Прыжок в длину с места	87
12	Наклон вперед из положения сидя	90
13	Подъем туловища за 30 секунд	91
14	Бег на 30 метров с низкого старта	93
15	Метание малого мяча	94
16	Челночный бег 3x10 метров	96

К формам организации занятий относятся:

- разнообразные уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Уроки физической культуры подразделяются на три типа:

1. На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

2. Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок.

3. Уроки с образовательно-познавательной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения

соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (ЧСС). В целом каждый из этих уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Технологии обучения: игровые, здоровьесберегающие, личностно-ориентированные.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

№ п/п	Название раздела	Количество часов (уроков) в 1 классе
1.	Знания о физической культуре	4
2.	Организация здорового образа жизни	3
3.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность	84
5.1	Подвижные игры	22
5.2	Гимнастика с основами акробатики	21
5.3	Лёгкая атлетика	22
5.4	Лыжная подготовка	19

Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.

Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для

расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Плавание (стили плавания - брасс и кроль на груди).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Количество часов	Тема урока
1	1	Понятие о физической культуре Игра «Охотники и утки»
2	1	Высокий и низкий старт Игра «Лови – бросай!..»
3	1	Бег на 30 метров с низкого старта Игра «Удочка»
4	1	Челночный бег 3х10 метров Игра «Гуси-лебеди»
5	1	Прыжки вверх и в длину с места Игра «Караси и щука»
6	1	Зарождение и развитие физической культуры Игра «Кружева»
7	1	Метание малого мяча на дальность Игра «Дедушка-рожок»
8	1	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Пятнашки»
9	1	Прыжок в длину с места Игра «Попробуй поймай»
10	1	Правила личной гигиены человека Игра «Кто быстрее?»
11	1	Подвижные игры «К своим флажкам»
12	1	Упражнения, способствующие развитию прыгучести Игра «Не попадись...»
13	1	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью Игра «Гуси –Лебеди»
14	1	Метание малого мяча в горизонтальную цель Игра «Бурые медведи»
15	1	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики Игра “Не оступись”
16	1	Вис на перекладине

		Игра «Прихлопни комара»
17	1	Перекаты и группировки Игра «Мяч в кругу»
18	1	Кувырок вперед Игра «Лягушка»
19	1	Стойка на лопатках Игра «Кто дальше?..»
20	1	Акробатические упражнения Игра «Белые медведи»
21	1	Наклон вперед из положения сидя Игра «Змейка (Проведи мяч)»
22	1	Упражнения акробатики у стены Игра «Зайцы в огороде»
23	1	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа Игра «Кот и мышки»
24	1	Упражнения в равновесии, перекаты Игра «Охотник и зайцы»
25	1	Упражнения для развития координации и равновесия Игра «Не попадись...»
26	1	Физические упражнения для физкультминуток Игра «Смена мест»
27	1	Внешнее строение тела человека Игра «Горелки»
28	1	Лазанье по гимнастической стенке Игра «С кочки на кочку»
29	1	Подвижные игры «Становись – разойдись»
30	1	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке Игра «Не урони шарик»
31	1	Подвижные игры «Змейка»
32	1	Бег на 30 метров с низкого старта Игра «Эстафета с мячами»
33	1	Подвижные игры «Быстро по местам»
34	1	Подъем туловища за 30 секунд Игра «Гусеница»

35	1	Лазанье по гимнастической стенке Игра «Соперники (Петушки)»
36	1	Подвижные игры «Пройди бесшумно»
37	1	Лазанье по канату Игра «Рыбки»
38	1	Подвижные игры «Тройка»
39	1	Упражнения для развития гибкости Игра «Кто дальше?»
40	1	Лазанье по канату и гимнастической стенке Игра «Донести мешочек»
41	1	Подвижные игры «Раки»
42	1	Развитие скоростных и силовых качеств. Игра «Не урони мяч»
43	1	Подвижные игры «Через холодный ручей»
44	1	Правильный режим дня Игра «Из обруча в обруч»
45	1	Подвижные игры «Третий лишний»
46	1	Лыжная строевая подготовка Игра «Броски снежков»
47	1	Подвижные игры на свежем воздухе «Салки на марше»
48	1	Основная стойка на лыжах Игра «Быстрые и меткие»
49	1	Техника ступающего шага на лыжах без палок Игра «Вдогонку за мячом»
50	1	Подвижные игры на свежем воздухе «На буксире»
51	1	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток Игра «Весёлые воробышки»
52	1	Подвижные игры на свежем воздухе «Два дома»
53	1	Техника поворота лыж на месте Игра «Взятие крепости»
54	1	Техника поворота лыж в движении Игра «Горный козлик»
55	1	Подвижные игры на свежем воздухе «По местам»
56	1	Техника скользящего шага на лыжах без палок

		Игра «Башни»
57	1	Разучивание спуска в низкой стойке без палок. Игра «Бег по следам»
58	1	Техника спуска в основной стойке на лыжах Игра «Белые медведи»
59	1	Подвижные игры на свежем воздухе «День и ночь»
60	1	Разучивание подъема на склон ступающим шагом. Игра «Броски снежков»
61	1	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок Игра «Быстрые и меткие»
62	1	Подвижные игры на свежем воздухе «Кто дольше прокатится»
63	1	Техника торможения падением на лыжах Игра «Вдогонку за мячом»
64	1	Техника торможения палками на лыжах Игра «Весёлые воробьишки»
65	1	Техника ступающего шага с палками на лыжах Игра «Взятие крепости»
66	1	Техника скользящего шага с палками на лыжах Игра «Горный козлик»
67	1	Подвижные игры «Метко в цель».
68	1	Подъем ступающим шагом с палками на лыжах Игра «Башни»
69	1	Закрепление передвижений, подъемов, спусков на лыжах Игра «Белые медведи»
70	1	Движение «змейкой» на лыжах с палками Игра «Вдогонку за мячом»
71	1	Техника скользящего шага с палками на лыжах. Лыжный кросс Игра «Бег по следам»
72	1	Разновидности бросков мяча одной рукой Игра «Дойди до середины»
73	1	Упражнения с мячами у стены Игра «Перетягивание каната»

74	1	Подвижные игры спортивно-оздоровительного характера. Футбол: удар с одного-двух шагов по мячу
75	1	Ведение мяча на месте и в движение Игра «Бычки»
76	1	Броски мяча в кольцо способом «снизу» Игра «Чей мяч дальше»
77	1	Броски мяча в кольцо способом «сверху» Игра «Посадка картофеля»
78	1	Бросок набивного мяча Игра «Спутанные кони»
79	1	Броски мяча через сетку Игра «Пастух»
80	1	Подвижные игры спортивно-оздоровительного характера. «Точная передача».
81	1	Здоровое питание Игра «Фигуры»
82	1	Метание малого мяча в горизонтальную цель Игра «Салки»
83	1	Перекаты в группировке, кувырок назад Игра «Всадники»
84	1	Простейшие навыки контроля самочувствия Игра «Пожарные на учение»
85	1	Комбинации акробатических упражнений Игра «Ну-ка отними»
86	1	Подвижные игры спортивно-оздоровительного характера. Игра «Бросай – поймай»
87	1	Прыжок в длину с места Игра «Встречная эстафета»
88	1	Упражнения для профилактики нарушений зрения Игра «Бросить и поймать»
89	1	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Акробатические упражнения для развития равновесия Игра «Бросить через верёвку»
90	1	Подвижные игры спортивно-оздоровительного характера.

		Наклон вперед из положения сидя.
91	1	Подъем туловища из положения «лежа на спине» за 30 секунд Игра «Волк во рву»
92	1	Игры и эстафеты с элементами акробатики. Прыжок в длину с разбега. Игра «Коршун и наседка»
93	1	Бег на 30 метров с низкого старта Игра «Перебежчики»
94	1	Метание малого мяча Игра «Мяч сквозь обруч»
95	1	Простейшие навыки контроля самочувствия. Контроль пульса Игра «Угости белку орешком»
96	1	Челночный бег 3х10 метров Игра «Птички в гнёздышках»

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

— управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

— планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

— изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

— оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

— бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

— организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся 1 класса

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся получают возможность научиться:

иметь представления:

- 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;
- 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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа обеспечена следующим методическим комплектом "Начальная школа XXI века":

№ п/п	Наименование объектов и средств учебно-методического обеспечения
	Основная литература для учителя
1	Программа по учебному предмету. Физическая культура 1-4 класс. УМК «Начальная школа XXI» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова (М.: Вентана-Граф, 2013.)
2	Физическая культура: 1 – 2 классы, 3-4: учебники для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров (М.: Вентана – Граф, 2011. – 96 с.)
3	Рабочая программа по физической культуре
	Дополнительная литература для учителя
4	Интернет ресурсы: http://www.edu.ru/ , .http://www.encyclopedia.ru/ , .http://www.nachalka.ru/
	Дополнительная литература для обучающихся
5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Интернет-ресурсы:

Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. - Режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа: <http://www.itn.ru/communities.aspx>

[Pedsovet.Su](http://pedsovet.su). - Режим доступа: <http://pedsovet.su>

Ргошколу.Рчи. - Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.о. - Режим доступа: <http://pedsovet.org>

**МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально технического обеспечения
1	Персональный компьютер, проектор.
	Учебно-практическое оборудование
2	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
3	Мячи: набивные весом 1кг, 2кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
4	Палка гимнастическая
5	Скакалка детская
6	Мат гимнастический, коврик
7	Обруч
8	Планка для прыжков в высоту
9	Флажки разметочные
10	Рулетка измерительная
11	Аптечка
12	Щит баскетбольный
13	Волейбольные стойки

