

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11 с.Волочаевка»

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР



Н.А. Тимкова

подпись

ФИО

«10» 08 2021 г.

«Утверждено»

Директор



И.Я. Сыров

подпись

ФИО

Приказ № 189/1

от «11» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1 КЛАСС
УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ
УЧИТЕЛЬ: ЛАРИОНОВА ОКСАНА ВАЛЕРЬЕВНА

2021 – 2022 учебный год

с. Волочаевка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1 класс разработана в соответствии с Примерной программой учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 3/16 от 20 сентября 2016 года).
2) Методического пособия по самбо для образовательных организаций (Приложение примерной программой учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования от 20 сентября 2016 года.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные универсальные учебные действия:

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол и футбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц.

Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры - баскетбол, футбол.

Объем часов по программе

Блоки	Модули	Количество часов	Инвариантный блок	1 класс
Обязательная часть	Модуль 1 Спортивные игры	12	футбол	4 часа
			баскетбол	8 часов
	Модуль 2 Самбо	18	гимнастика	18 часов
	Модуль 3 Легкая атлетика	20	легкая атлетика	20 часов
Вариативный блок	Модуль 4 Лыжная подготовка	11	лыжная подготовка	6 часов
	Модуль 5 Национальные, региональные игры		народные игры	5 часов
Общее количество часов в год				61

Содержание программы

Программа 1 класса по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения в объеме 61 часа (так как учитывается «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии).

Знания о физической культуре (в течение уроков)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.

История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле. Появление мяча и игр с мячом.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения.

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

Способы физкультурной деятельности (в течение уроков)

Режим дня и личная гигиена. Значение закаляющих процедур для укрепления здоровья.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельности (в течение уроков)

Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Легкая атлетика» 20 часов.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный бег на средние дистанции.

Чередование бега и спортивной ходьбы.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, заданное расстояние.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши».

Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель».

Модуль «Самбо» 18 часов.

Раздел «Гимнастика» 18 часов.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперед; равновесие; гимнастический мост. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Передвижения на гимнастическом бревне.

Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест».

Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».

Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки».

Модуль «Спортивные игры» 12 часов.

Раздел «Футбол» 4ч.

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы); ведение мяча (средней частью подъема).

Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности.

Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки».

Раздел «Баскетбол» 8ч..

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами). Специальные беговые упражнения.

Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Броски, ловля мяча, передача партнеру.

Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь».

Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо».

Вариативный блок. 12 часов.

Модуль «Лыжная подготовка» 6ч.

Освоение организующих команд и приемов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение на месте, повороты на месте. Ходьба на неглубоком снегу. Передвижения ступающим шагом. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.

Прохождение дистанции до 200 м.

Модуль «Народные игры» 5ч..

Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде».

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «жмурки», «пятнашки».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов».

Тематическое планирование

№ п.п	Дата	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся (УУД)
		<i>Легкая атлетика 11 часов</i>		
1		Знания о физической культуре. Физическая культура. Из истории физической культуры	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Медленный бег. Подвижные игры. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись».	Знать разнообразные формы занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека, важные способы передвижения человека, исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и соблюдать правила техники безопасности.
2		Физические упражнения	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация мест занятий физической культурой. Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Медленный бег. Подвижные игры. Игры - задания с	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом.

			использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись».	
3		Способы физкультурной деятельности	Режим дня и личная гигиена. Значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря. Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Медленный бег на средние дистанции. Подвижные игры. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись».	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия.
4		Физическое совершенствование	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Бег в различных направлениях. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед. Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Медленный бег. Подвижные игры.	Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Знать и выполнять разновидности ходьбы, бег в различных направлениях, прыжки на двух и одной ноге. Проявлять дисциплинированность.
5		Спортивно-оздоровительная деятельность	Техника безопасности. Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Медленный бег на средние дистанции. Подвижные игры беговой направленности: «два мороза».	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы.
6			Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба. Равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы. Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки».	Знать и владеть техникой бега. Демонстрировать технику выполнения медленного бега.
7			Смешанные передвижения. Медленный, равномерный бег .	Демонстрировать технику выполнения

			Прыжки через естественные препятствия. Подвижные игры беговой направленности: «пятнашки»; салки «не попади в болото».	медленного и равномерного бега.
8			Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки с места в длину. Подвижные игры беговой направленности: салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом».	Знать и владеть техникой бега и спортивной ходьбы, техникой прыжка в длину с места.
9			Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки с места в длину. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры беговой направленности: «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде».	Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания.
10			Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры беговой направленности: «лисы и куры».	Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (преодоление различных препятствий).
11			Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижные игры беговой направленности: «лисы и куры»; «к своим флажкам».	Знать и различать технические особенности метания мяча. Объяснять и демонстрировать технику метания мяча.
			Гимнастика 18 часов	
12			Гимнастика. Техника безопасности. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге; выполнение строевых команд. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
13			Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи».	. Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия по преодолению полосы препятствий с элементами лазанья. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
14			Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упражнения в группировке; перекаты.	Осваивать технику простых

			Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Подвижные игры: «у медведя во бору».	акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия в прыжках со скакалкой, по передвижению по гимнастической стенке. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
15			Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Подвижные игры: «салки-догонялки».	. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.
16			Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи».	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.
17			Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Передвижения на гимнастическом бревне. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, на гимнастическом бревне.
18			Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «у медведя во бору».	Уметь технически правильно выполнять прыжки со скакалкой, передвигаться по гимнастической стенке, выполнять ползание и переползание.
19			Передвижения на гимнастическом бревне. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижные игры: «у медведя во бору».	Уметь технически правильно выполнять передвижения на гимнастическом бревне, ползание и переползание.
20			Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

21			Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
22			Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Прыжки со скакалкой. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать технику простых акробатических упражнений.
23			Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Подвижные игры.	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание. Осваивать технику простых акробатических упражнений.
24			Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Передвижения на гимнастическом бревне. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастическому бревну. Осваивать технику простых акробатических упражнений.
25			Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Уметь технически правильно выполнять ползание и переползание
26			Акробатические комбинации различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Игры - задания с	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие

			использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест».	содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
27			Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «у медведя во бору».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения на гимнастическом бревне
28			Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации-различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
29			Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Прыжки со скакалкой. Игры-задания на координацию движений.	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
«Народные и подвижные игры» - 5 часов				
30			Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения без предметов. Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи». Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок».	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.
31			Общеразвивающие упражнения без предметов. Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди».	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.

			Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки».	
32			Общеразвивающие упражнения без предметов. Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «гуси-лебеди», «волк во рву». Игры, отражающие быт русского народа: «домики», «ворота». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «жмурки».	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.
33			Общеразвивающие упражнения. Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «волк и овцы», «вороны и воробьи». Игры, отражающие быт русского народа: «ворота», «встречный бой». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг».	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.
34			Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «змейка», «зайцы в огороде». Игры, отражающие быт русского народа: «защита укрепления», «заря». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «пятнашки». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг».	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям.
Лыжная подготовка 6 часов				
35			Техника безопасности. Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): построение на месте, повороты на месте. Ходьба на неглубоком снегу.	Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Применять правила подбора экипировки для занятий по лыжной подготовке. Выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного инвентаря.

36			Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): построение на месте, повороты на месте. Ходьба по неглубокому снегу.	Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Выполнять правильно ходьбу на лыжах по неглубокому снегу.
37			Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): построение на месте, повороты на месте. Ходьба по неглубокому снегу.	Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Выполнять правильно ходьбу на лыжах по неглубокому снегу.
38			Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): построение на месте, повороты на месте. Ходьба по неглубокому снегу.	Уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах. Знать технику выполнения упражнений.
39			Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): построение на месте, повороты на месте. Ходьба по неглубокому снегу.	Уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах. Знать технику выполнения упражнений.
40			Передвижения ступающим шагом. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.	Уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.
Баскетбол – 8 часов				
41			Баскетбол. Техника безопасности. Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами). Специальные беговые упражнения. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте.	Уметь технически правильно выполнять элементы баскетбола. Уметь контролировать собственные действия. Оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий. Демонстрировать упражнения, направленные на
42			Основная стойка баскетболиста техники передвижений (перемещения приставными шагами). Специальные беговые упражнения. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления.	
43			Основные стойки. Специальные беговые упражнения. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на	

			месте, шагом с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой).	формирование навыка по владению баскетбольным мячом: основные стойки (высокие, средние, низкие), техника передвижений (перемещения приставными шагами), ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления, броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой с места), броски, ловля мяча, передача партнеру. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе учебной деятельности
44			Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой).	
45			Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой).	
46			Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой с места). Броски, ловля мяча, передача партнеру.	
47			Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры: «зоркий глаз».	
48			Броски, ловля мяча, передача партнеру. Игровые упражнения с малыми мячами. Подвижные игры: «падающая палка».	
Легкая атлетика 9 часов				
49			Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Медленный бег на средние дистанции. Подвижные игры беговой направленности: «два мороза».	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Знать и владеть техникой бега. Демонстрировать технику выполнения медленного бега.
50			Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба. Равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы. Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки».	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Знать и владеть техникой бега. Демонстрировать технику выполнения медленного бега.
51			Смешанные передвижения. Медленный, равномерный бег .	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Знать и владеть техникой бега. Демонстрировать

			Прыжки через естественные препятствия. Подвижные игры беговой направленности: «пятнашки»; салки «не попади в болото».	технику выполнения медленного бега.
52			Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки с места в длину. Подвижные игры беговой направленности: салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом».	Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания.
53			Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки с места в длину. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры беговой направленности: «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде».	Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий).
54			Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры беговой направленности: «лисы и куры».	Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места. Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность
55			Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча заданное расстояние. Подвижные игры беговой направленности: «лисы и куры»; «к своим флажкам».	Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места. Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность.
56			Челночный бег и беговые эстафеты. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижные игры беговой направленности: «к своим флажкам»; «кот и мыши».	Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места. Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность.
57			Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Метание малого мяча на точность, заданное расстояние. Подвижные игры беговой направленности: «кот и мыши». Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу».	Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места. Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность.
Раздел «Футбол» - 4 часа				
58		Футбол	Итоговая аттестация	

59			Футбол. Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы); ведение мяча (средней частью подъема).	Выполнять технические действия: удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы), остановку мяча ногой (внутренней стороной стопы), ведение мяча (средней частью подъема), остановки от направления траектории.
60			Ведения мяча, остановки от направления траектории полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Остановка мяча ногой. Подвижные игры – «Мяч ловцу»	
61			Ведения мяча, остановки от направления траектории полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Остановка мяча ногой. Подвижные игры – «мяч ловцу».	
			Итого -61 час	

Тестовые упражнения промежуточной аттестации 1 класса

1. Основные критерии оценивания по модулю «Спортивные игры»

Выполнять тестовые упражнения раздела «**Футбол**»:

1. Бег 30 м
2. Ведение мяча
3. Удары по воротам

Выполнять тестовые упражнения раздела «**Баскетбол**»:

1. Челночный бег.
2. Ведение баскетбольного мяча.
3. Комбинированная эстафета.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Самбо»

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Выполнять тестовые упражнения раздела «**Гимнастика**»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с).
3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).

Основные критерии оценивания по модулю «Лёгкая атлетика»

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «**Лёгкая атлетика**»:

1. Бег на короткие дистанции (с).

2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча в цель (м).
4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания по модулю «Лыжная подготовка»

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом 200м.

Основные критерии оценивания по модулю «Национальный компонент «народные игры»

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля - Национальный компонент «народные игры»:

1. Челночный бег 3 * 10 м (с).
2. Прыжки через скакалку - кол-во раз за 1 мин

Итоговая аттестация

Вид контроля: тест

Цель:

Итоговая аттестация по физической культуре ставит своей целью определение уровня усвоения учащимися основных знаний и умений к концу обучения 1 класса.

Время выполнения работы: 40 минут.

Структура и содержание работы.

Итоговая аттестация проводится в форме практических тестов.

Система оценки выполнения отдельных заданий и работы в целом.

Критериями и показателями оценки результатов практических тестов служат компоненты общей оценки работы обучающегося: контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности

Требования к уровню достижений учащихся.

Итоговая аттестация проводится в урочное время.

Оценочные шкалы.

Успешность освоения учебных программ, обучающихся 1в класса оценивается в критериальной форме «усвоил», «не усвоил».

Качество освоения программы	Уровень достижений	Отметка в 5 балльной шкале
		1-2 классы
80-100%	высокий	Усвоил
40 -79%	средний	Усвоил
39 -20 %	низкий	Усвоил
ниже 20%	недопустимый	Не усвоил

Практические тесты для промежуточной аттестации

Контрольные тесты	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	155	115	100	150	110 – 130	85
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	+7	+5	+1	+12	+6	+2
Челночный бег 3*10	9,9	10,8	11,2	10,2	10,6	11,7