

Планируемые результаты изучения предмета физической культуры для 1б класса

Название раздела	Планируемые результаты		Личностные результаты
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	
1. Знания о физической культуре	<p>- 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;</p> <p>- 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,</p>	<p>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>- проявлять положительные качества личности</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>

	<p>развития основных физических качеств;</p> <p>- ориентировать я в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>- 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).</p>		
<p>2. Способы физкультурной деятельности.</p>	<p>- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>- организовывать и проводить</p>	<p>- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов</p>	<p>Личностные:</p> <p>- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания</p>

	<p>подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p> <p>соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	<p>наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности ;</p> <p>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>чувствам других людей;</p> <p>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p>
--	---	--	---

<p>3. Физическое совершенствование</p>	<p>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</p> <p>- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>- выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>- выполнять акробатические и танцевальные упражнения (малый и большой мостик, перекаты вперед, назад, вправо, влево);</p> <p>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, скамейка, гимнастическая стенка);</p> <p>- выполнять упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, флажками, обручами, с</p>	<p>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</p> <p>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>- выполнять эстетически красиво упражнения с предметами.</p>	<p><i>Личностные:</i></p> <p>участие в здоровьезберегающей деятельности.</p>
---	---	--	--

	гантелями, кеглями, набивными мячами.	с с		
--	--	--------	--	--

Содержание учебного курса по физической культуре для 1 «Б» класса

№	Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1	Знания о физической культуре	<p>Адаптивная физическая культура</p> <p>- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, плавание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Физические упражнения</p> <p>- Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p>	5 часов
2	Способы физкультурной деятельности	<p>Составление режима дня</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня: (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Наблюдения за физическим развитием и физической направленностью</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Игры и развлечения.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Раздел распределен поровну на 1, 2, 3, 4 четверти.</p>	21 часов
3	Физическое совершенствование	<p>Физкультурно – оздоровительная деятельность</p> <p>Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно – оздоровительная деятельность</p>	73 часа

Гимнастика

Организующие команды и приемы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения, лежа, смена направления.

Строевые упражнения. Лазание. Перелезание. Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаты вперед, назад, вправо, влево. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии.

Гимнастические упражнения прикладного характера

Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезание, переползание, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Плавание.

Основы плавательной подготовки – теоретические знания. «Техника безопасности на уроках по плаванию». «Параолимпийское плавание». «Ознакомление с техникой плавания способом баттерфляй». **Упражнения на суше и в воде** – (суша). Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом баттерфляй, движение рук и ног при плавании способом баттерфляй, дыхание пловца при плавании способом баттерфляй, согласование движений рук, ног, дыхания при плавании способом баттерфляй.

Упражнения для разучивания техники плавания способом баттерфляй, разучивание техники выполнения поворотов при плавании на груди и на спине обучение технике гребковых движений ногами, как при плавании баттерфляй на груди в плавательном средстве, с опорой на поручень, в упоре лежа на мелкой части бассейна. Обучение технике поворотов при плавании на груди. Обучение технике поворотов при плавании на спине – показ видео.

Легкая атлетика.

- *Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

- *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Прикладные упражнения. Направлены на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых, прежде

	<p>всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы:</p> <p><i>Построения и перестроения, ходьба при помощи технических средств (ходунки, коляски, трости, костыли), перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами на развитие основных физических качеств:</i></p> <p><i>с гимнастическими палками, с маленькими мячами, с флажками, с обручами, с гантелями, с большими мячами, со скакалкой, с кеглями, упражнения на плоскостопия, упражнения для профилактики нарушений осанки, упражнения для профилактики глаз.</i></p>	
	Всего	99 часов