​**Содержание учебного предмета «Физическая культура» (1 класс)**

***Знания о физической культуре***

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Планируемы результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |
|  | Что такое физическая культура | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/> |
|  | Современные физические упражнения. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Режим дня и правила его составления и соблюдения. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/> |
|  | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/> |
|  | Осанка человека. Упражнения для осанки. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/> |
|  | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/14776124476562809201> |
|  | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Исходные положения в физических упражнениях | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Учимся гимнастическим упражнениям. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/3404660371671374997> |
|  | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Акробатические упражнения, основные техники. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/33482649795211918> |
|  | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Способы построения и повороты стоя на месте. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/> |
|  | Гимнастические упражнения с мячом. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Гимнастические упражнения со скакалкой. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/1692596570416487112> |
|  | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/15922338938081205679> |
|  | Подъем ног из положения лежа на животе. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Сгибание рук в положении упор лежа. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/5234060201792254044> |
|  | Разучивание прыжков в группировке. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/14091135540842547850> |
|  | Чем отличается ходьба от бега. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/3439199231876576328> |
|  | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Упражнения в передвижении с изменением скорости. Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/7774117601790956529> |
|  | Упражнения в передвижении с изменением скорости. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/3439199231876576328> |
|  | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/3404660371671374997> |
|  | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Приземление после спрыгивания с горки матов. Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/3404660371671374997> |
|  | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Разучивание фазы приземления из прыжка. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/10496430752703253215> |
|  | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/3404660371671374997> |
|  | Считалки для подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Не оступись». | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/10496430752703253215> |
|  | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Строевые упражнения с лыжами в руках. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/> |
|  | Упражнения в передвижении на лыжах. Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/> |
|  | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Техника ступающего шага во время передвижения. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/> |
|  | Техника ступающего шага во время передвижения. Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/> |
|  | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/16956402707876262999> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/16956402707876262999> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/16956402707876262999> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/10773542679052576265> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/11625151394742442709> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/7383517922739095452> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | <https://ya.ru/video/preview/15323735510485545235> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 |  | |