

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 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 ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

#### *Легкая 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **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 на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее 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.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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.

По окончании **1 класса** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

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**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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 ее 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.

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
2	Современные физические упражнения	1	0	0		
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/</a>
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0		

7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/14776124476562809201">https://ya.ru/video/preview/14776124476562809201</a>
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/3404660371671374997">https://ya.ru/video/preview/3404660371671374997</a>
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0		
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/33482649795211918">https://ya.ru/video/preview/33482649795211918</a>
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		

14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	0		
15	Способы построения и повороты стоя на месте.	1	0	0		
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/</a>
17	Гимнастические упражнения с мячом.	1	0	0		.
18	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/1692596570416487112">https://ya.ru/video/preview/1692596570416487112</a>
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0		
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/15922338938081205679">https://ya.ru/video/preview/15922338938081205679</a>

21	Подъем ног из положения лежа на животе.	1	0	0		
22	Сгибание рук в положении упор лежа.	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/5234060201792254044">https://ya.ru/video/preview/5234060201792254044</a>
23	Разучивание прыжков в группировке.	1	0	0		
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.»	1	0	0.		<a href="https://ya.ru/video/preview/14091135540842547850">https://ya.ru/video/preview/14091135540842547850</a>
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/</a>
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/</a>
29	Имитационные упражнения техники	1	0	0		



	передвижения на лыжах					
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/</a>
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		

35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		
37	Чем отличается ходьба от бега. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/3439199231876576328">https://ya.ru/video/preview/3439199231876576328</a>
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Разучивание	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/7774117601790956529">https://ya.ru/video/preview/7774117601790956529</a>

	подвижной игры «Не оступись»					
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/3439199231876576328">https://ya.ru/video/preview/3439199231876576328</a>
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		

45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0		
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/3404660371671374997">https://ya.ru/video/preview/3404660371671374997</a>
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/3404660371671374997">https://ya.ru/video/preview/3404660371671374997</a>
50	Обучение прыжку в длину	1	0	0		

	с места в полной координации					
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/10496430752703253215">https://ya.ru/video/preview/10496430752703253215</a>
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0		
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/3404660371671374997">https://ya.ru/video/preview/3404660371671374997</a>
55	Считалки для подвижных игр	1	0	0		
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		
57	Разучивание игровых	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/10496430752703253215">https://ya.ru/video/preview/10496430752703253215</a>

	действий и правил подвижных игр					
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		

64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		

72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0		
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/1695640270787626299">https://ya.ru/video/preview/1695640270787626299</a> <a href="#">9</a>



77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/1695640270787626299">https://ya.ru/video/preview/1695640270787626299</a> <u>9</u>
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на	1	0	0		

	<p>лыжах.</p> <p>Подвижные игры</p>					
81	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Ходьба на лыжах.</p> <p>Подвижные игры</p>	1	0	0		
82	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Плавание.</p> <p>Подвижные игры</p>	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
83	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Плавание.</p> <p>Подвижные игры</p>	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/16956402707876262999">https://ya.ru/video/preview/16956402707876262999</a>
84	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p>	1	0	0		

	6-ти минутный бег. Подвижные игры					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/10773542679052576265">https://ya.ru/video/preview/10773542679052576265</a>
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		
88	Освоение правил и техники	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/11625151394742442709">https://ya.ru/video/preview/11625151394742442709</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		
91	Освоение правил и техники	1	0	0		

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры</p>					
92	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/7383517922739095452">https://ya.ru/video/preview/7383517922739095452</a>
93	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1	0	0		

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://ya.ru/video/preview/15323735510485545235">https://ya.ru/video/preview/15323735510485545235</a>
97	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0		

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		