**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 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

*Прикладная - ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

1 становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

2 формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

3 проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

4 уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

5 стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

6 проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

1 находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

2 устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

3 сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

4 выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; *коммуникативные УУД:*

5 воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

6 высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

7 управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

8 обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*

9 выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

10 выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

11 проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта

**1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

1. приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

2. соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

3. выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

4. анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

5. демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

6. демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

7. передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

8. играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Название раздела** | **Количество часов** | **Электронные образовательные ресурсы** |
| 1 | Легкая атлетика | 28 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>  <https://www.fizkult-ura.ru/>  <https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 2 | Подвижные и спортивные игры | 34 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>  <https://www.fizkult-ura.ru/>  <https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 3 | Лыжная подготовка | 22 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>  <https://www.fizkult-ura.ru/>  <https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 15 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>  <https://www.fizkult-ura.ru/>  <https://spo.1sept.ru/urok/> |

Количество часов в год -99, в неделю-3 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, тема урока** |
|  | **Легкая атлетика – 14 ч.** |
| 1/1 | Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. |
| 2/2 | Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе. |
| 3/3 | Сочетание различных видов ходьбы. |
| 4/4 | Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. |
| 5/5 | Бег с преодолением препятствий. |
| 6/6 | Бег по размеченным участкам дорожки. Нормы ГТО. |
| 7/7 | Челночный бег и ГТО. |
| 8/8 | Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. |
| 9/9 | Режим дня и личная гигиена. |
| 10/10 | Эстафеты. Бег с ускорением. |
| 11/11 | Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. |
| 12/12 | Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. |
| 13/13 | Эстафеты с мячами. |
| 14/14 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. |
|  | **Подвижные и спортивные игры.– 14 ч.** |
| 15/1 | ОРУ с баскетбольным мячом. |
| 16/2 | ОРУ с баскетбольным мячом на месте. |
| 17/3 | Передача мяча от груди. |
| 18/4 | Передача мяча от груди в пол. |
| 19/5 | Совершенствование передач мяча. |
| 20/6 | Упражнения на внимание с баскетбольным мячом. |
| 21/7 | Ведение мяча в движениях. |
| 22/8 | Ведение и  передача баскетбольного мяча. |
| 23/9 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. |
| 24/10 | Игры с баскетбольным мячом. |
| 25/11 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. |
| 26/12 | Спортивный марафон «Внимание, на старт». |
| 27/13 | Ведение мяча шагом. |
| 28/14 | Бросок мяча, имитация броска. |
|  | **Гимнастика с основами акробатики – 15 ч.** |
| 29/1 | Строевые команды. |
| 30/2 | Группировка, перекаты. |
| 31/3 | Кувырок вперед в упор присев. |
| 32/4 | Гимнастический мост из положения лежа на спине. |
| 33/5 | Стойка на лопатках. |
| 34/6 | Основные способы передвижения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье. |
| 35/7 | Стойка на лопатках, перекаты. |
| 36/8 | Передвижения по гимнастической стенке. |
| 37/9 | Лазание по гимнастической скамейке. |
| 38/10 | Перелезание через гимнастического коня. |
| 39/11 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания |
| 40/12 | Акробатические комбинации. |
| 41/13 | ОРУ с гимнастической палкой. |
| 42/14 | Основная стойка. Группировка. |
| 43/15 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. |
|  | **Подвижные и спортивные игры –5 ч.** |
| 44/1 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. |
| 45/2 | Отработка ударов по мячу. |
| 46/3 | Ведение и остановка мяча. |
| 47/4 | Упражнения по ведению и остановке мяча. |
| 48/5 | Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). |
|  | **Р.С. Лыжная подготовка – 22 ч.** |
| 49/1 | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. |
| 50/2 | Лыжная строевая подготовка. |
| 51/3 | Ступающий шаг без палок и с палками. |
| 52/4 | Разучивание скользящего шага. |
| 53/5 | Повороты переступанием на месте. |
| 54/6 | Передвижение скользящим шагом. |
| 55/7 | Зарождение древних Олимпийских игр. |
| 56/8 | Передвижение скользящим шагом. |
| 57/9 | Передвижение скользящим шагом. Упражнения |
| 58/10 | Передвижение на лыжах ступающим. |
| 59/11 | Передвижение скользящим шагом. |
| 60/12 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. |
| 61/13 | Подъем лесенкой. |
| 62/14 | Подъем елочкой. |
| 63/15 | Эстафеты в тройках |
| 64/16 | Эстафеты в двойках |
| 65/17 | Змейка – скользящий шаг. |
| 66/18 | Спуск с небольшого склона. |
| 67/19 | Спуск с небольшого склона. |
| 68/20 | Змейка – ступающий шаг. |
| 69/21 | Прохождение дистанции 1 км. |
| 70/22 | Прохождение дистанции 1.5 км. |
|  | **Подвижные и спортивные игры – 15 ч.** |
| 71/1 | Игры с малыми мячами. |
| 72/2 | Игры с набивными мячами. |
| 73/3 | Игры с баскетбольными мячами. |
| 74/4 | Игры с волейбольными мячами. |
| 75/5 | Игры в виде эстафет. |
| 76/6 | Эстафеты на ловкость. |
| 77/7 | Эстафеты с мячами. |
| 78/8 | Игра «Третий лишний». |
| 79/9 | Беговые эстафеты. |
| 80/10 | Эстафеты. |
| 81/11 | ОРУ с волейбольными мячами. |
| 82/12 | Эстафеты на внимательность с мячами. |
| 83/13 | Игры с мячами. |
| 84/14 | ОРУ в движении. Эстафеты. |
| 85/15 | Эстафеты. |
|  | **Легкая атлетика – 14 ч.** |
| 86/1 | Бег на 30 метров и ГТО. |
| 87/2 | Прыжки в длину с места ГТО. |
| 88/3 | Прыжки в длину с места на технику. |
| 89/4 | Прыжки в длину с разбега зачет. |
| 90/5 | Бег. Метание на дальность. |
| 91/6 | Бег. |
| 92/7 | Прыжки на скакалке. |
| 93/8 | Игры с использованием скакалки. |
| 94/9 | Прыжок в высоту. |
| 95/10 | Челночный бег. |
| 96/11 | Кроссовая подготовка. |
| 97/12 | Кросс. Итоговый зачет по нормативам |
| 98/13 | Кроссовая подготовка. |
| 99/14 | Подведение итогов учебного года. |