**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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.

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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**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:

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.

**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:

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 УУД:

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 учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

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**

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. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** |
| 1 | Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями ТБ во время занятий физическими упражнениями. |
| 2 | Режим дня, его содержание и правила планирования. |
| 3 | Изучение понятие «шеренга» и «колонна», передвижение в колонне. |
| 4 | Ходьба. Бег, с изменением направления движения. Игра «Быстро по своим местам» |
| 5 | Бег в чередовании с ходьбой, бег с ускорением до 10-15 м. Игра «Слушай сигнал». |
| 6 | Бег с высоким подниманием бедра. Игра: «К своим флажкам». |
| 7 | ОРУ в движении. Прыжки. Игра «С кочки на кочку» |
| 8 | ОРУ. Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах. Игра «Зайцы в огороде» |
| 9 | Броски и ловля набивных мячей: Игра «Точный расчет» |
| 10 | Метание в цель. Игра «Кто дальше бросит». |
| 11 | Многоскоки. Игра на внимание: «Класс, вольно» |
| 12 | Ходьба с изменением направления по сигналу. Игра «Брось – поймай». |
| 13 | Прыжки на заданную длину. Игра «Зайцы в огороде» |
| 14 | Челночный бег. Игра «К своим флажкам» |
| 15 | Построение по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Эстафеты с обручами. |
| 16 | ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробышки». |
| 17 | ОРУ в движении. Игра «лисы и куры». |
| 18 | Прыжки. Игры. «Прыгающие воробышки». «Зайцы в огороде». |
| 19 | ОРУ. Игры: «метко в цель». Эстафеты с мячами. |
| 20 | ОРУ с малыми мячами. Игра «точный расчет». |
| 21 | Передача мяча. Игра «Не¬удобный бросок». |
| 22 | Бросок мяча снизу на месте. Игра «бросай и поймай». |
| 23 | Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». |
| 24 | Передача мяча снизу, бросок мяча снизу, ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу» |
| 25 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игры «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись». |
| 26 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Охотники и утки». |
| 27 | Ведение мяча на месте. Игра «Не давай мяча водящему». |
| 28 | Жизненно важные способы передвижения человека. |
| 29 | Приемы измерения пульса.Игра «Проверь себя». |
| 30 | Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. |
| 31 | Перекаты. Игра на внимание. |
| 32 | Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. |
| 33 | Кувырок вперед. Игра «Пройти бесшумно». |
| 34 | Кувырок вперед. Игра «Совушка». |
| 35 | Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Игра «Ниточка иголочка» |
| 36 | Вис на согнутых руках. Игра «Прокати быстрее мяч!» |
| 37 | Вис на согнутых руках. Игра «Прокати быстрее мяч!». |
| 38 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. |
| 39 | Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Игра «Раки переползли через обруч». |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке. |
| 41 | Лазание по гимнастической стенке. |
| 42 | Лазание по гимнастической стенке с перехватом и перестановкой ног. Игра «Ниточка и иголочка» |
| 43 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Светофор». |
| 44 | Продвижение по рейке гимнастической скамейки. Игра «Гонка мячей». |
| 45 | Шаг с прискоком, приставные шаги. Игра «Лисы и куры». |
| 46 | Шаг галоп в сторону, шаг с прискоком, приставные шаги. Игра «Три движения». |
| 47 | Шаг галоп в сторону, шаг с прискоком. Игра «Не ошибись». |
| 48 | Шаг с прискоком, приставные шаги. Игра «Западня». |
| 49 | Игры эстафеты с элементами гимнастических упражнений. |
| 50 | ТБ во время лыжных прогулокИгра «Проверь себя». |
| 51 | Переноска и надевание лыж. Ходьба на лыжах. |
| 52 | Техника ступающего шага (без палок). |
| 53 | Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег и надевание креплений. |
| 54 | Двигательные действия без палок. Повороты переступанием. Игра «У кого лучше». |
| 55 | Повороты переступанием. Ступающий шаг. Двигательные действия без палок. |
| 56 | Техника выполнения скользящего шага без палок. |
| 57 | Техника выполнения скользящего шага без палок. Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением.Игра «Ветерок», «У кого лучше». |
| 58 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Солнышко». |
| 59 | Скользящие движения без палок по лыжне с ритмичной работой рук и ног. |
| 60 | Техника скольжения без палок. |
| 61 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом с палками. |
| 62 | Скользящий шаг. |
| 63 | Эстафета с этапами на лыжне. |
| 64 | Подъемы и спуски под уклон. Игра: «Пройди ворота». |
| 65 | Скользящий шаг с палками. Эстафета со спуском и подъемом. |
| 66 | Скользящий шаг с палками. Игра «Смелее с горки». |
| 67 | Ходьба с равномерной скоростью с палками. |
| 68 | Передвижения на лыжах. |
| 69 | Передвижения на лыжах. Эстафета. |
| 70 | Упражнения на координацию. Игра «С горки на горку». |
| 71 | Свободное катание с горки. Эстафета. |
| 72 | Бросок мяча снизу на месте в щит. |
| 73 | Передача мяча снизу, на месте в парах. Игра «Бросай - поймай». |
| 74 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафета с мячами. |
| 75 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки». |
| 76 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч в обруче». |
| 77 | Ведение мяча в движении по прямой шагом. Игра «передал садись». |
| 78 | Удар по неподвижному мячу. |
| 79 | Удар внутренней стороной стопы (Щечкой) по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. |
| 80 | Передача мяча в парах и тройках. |
| 81 | Характеристика основных качеств: силы, быстроты, выносливости. |
| 82 | Правила личной гигиены. Игра «Проверь себя». |
| 83 | Ведение мяча в движении по прямой шагом. Эстафета с мячами. |
| 84 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. |
| 85 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. |
| 86 | Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. |
| 87 | Челночный бег. Подвижная игра «Вызов номеров». |
| 88 | Игры на закрепления и совершенствование навыков бега. |
| 89 | Прыжки в длину с места, толчком двух, приземляясь на обе ноги. |
| 90 | Прыжки через скакалку. ОРУ со скакалкой. Игра «С кочки на кочку». |
| 91 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Пятнышки». |
| 92 | Метание малого мяча с места на дальность Игра «Охотники и утки». |
| 93 | Метание малого мяча с места на дальность Игра «Охотники и утки». |
| 94 | Равномерный, медленный бег.Игра «Краски». |
| 95 | ТБ на уроках подвижных игр. Игра «К своим флажкам». |
| 96 | Специальные беговые упражнения. Игра «Пятнышки», «Волк во рву». |
| 97 | Игровые задания с использованием строевых упражнений «Становись – разойдись», «Смена мест». |
| 98 | Передача и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячом |
| 99 | Ходьба с заданием ловля и передача мяча в движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». |

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/9/1/

https://infourok.ru

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. https://образинта.рф/obrazovatelnye-standarty/obnovlennyy-fgos-s-01-09-2022/ - ФГОС 2022г.

2. https://edsoo.ru/Primernie\_rabochie\_progra.htm - Примерные рабочие программы по ФГОС