****

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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 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

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 в1 классе 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.

​ 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 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.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 0 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | 0 | 0 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| Физическое совершенствование | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | 0 | 0 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | 0 | 0 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 0 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | 0 | 0 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | 0 | 0 |  |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 | 0 | 0 |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 67 |  | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 | 0 | 0 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| Итого по разделу | | 26 |  | | |
| Общее количество часов по программе | | 99 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| Всего |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 2 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 3 | Чем отличается ходьба от бега | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 4 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |
| 5 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |
| 6 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |
| 7 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |
| 8 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |
| 9 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |
| 10 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  |
| 11 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  |
| 12 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  |
| 13 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |
| 14 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 15 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |
| 16 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |
| 17 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |
| 18 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |
| 19 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |
| 20 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 28 | Современные физические упражнения | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 29 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 30 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 31 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 32 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 |  |
| 33 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  |
| 34 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |
| 35 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |
| 36 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |
| 37 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |
| 38 | Способы построения и повороты, стоя на месте | 1 |  |
| 39 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 40 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |
| 41 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  |
| 42 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 43 | Подъем туловища из положения, лежа на спине и животе | 1 |  |
| 44 | Подъем ног из положения, лежа на животе | 1 |  |
| 45 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 |  |
| 46 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 |  |
| 47 | Разучивание прыжков в группировке | 1 |  |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 50 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 51 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 52 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |
| 53 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |
| 54 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |
| 55 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |
| 56 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |
| 57 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |
| 58 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 59 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |
| 60 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |
| 61 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |
| 62 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 63 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 66 | Считалки для подвижных игр | 1 |  |
| 67 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |
| 69 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |
| 71 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |
| 72 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |
| 73 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |
| 74 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |
| 75 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |
| 76 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |
| 77 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |
| 78 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |
| 79 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |
| 80 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |
| 81 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |
| 82 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 |  |
| 83 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 |  |
| 84 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 |  |
| 85 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |
| 86 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 98 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 99 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| Общее количество часов по программе | | 99 |  |

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | | | Форма изменений  (объединение тем, коррекция за счет резервного времени и т.д.) | | Причина изменений  (б/л учителя, отмена занятий по приказу и т.д.) |
| урока, который требует изменений | | урока, который содержит изменения |
|  | |  |  | |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | | | |
|  | |  |  | |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | | | |
|  | |  |  | |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | | | |
|  |  | | |  |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | | | |