**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания школы.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

**СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ**

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования».

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с ФГОС НОО физическая культура является обязательным предметом на уровне начального общего образования.

Срок освоения рабочей программы: 1 класса, 1 год

Количество часов в учебном плане на изучение предмета в1 кл. – 66 часов.

**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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Освоение учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования должно обеспечивать достижение следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов:

**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 отражают 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Кол-во часов** | **ЦОР** |
| 1 | Раздел1.**Знания о физической культуре** | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/> |
| 2 | Раздел2. **Способы самостоятельной деятельности** | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| 3 | Раздел3.**Оздоровительная физическая культура** | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/> |
| 4 | Раздел 4.**Спортивно-оздоровительная физическая культура** | 48 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/> |
| 5 | Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | 5 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/> |
|  | Итого | 66 |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Календарная дата** | | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **план** | **факт** |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | |
| 1 |  |  | Понятие «физическая культура». | 1 |
| **Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2 |  |  | Режим дня школьника. | 1 |
| 3 |  |  | Личная гигиена и гигиенические процедуры. | 1 |
| **Модуль «Лёгкая атлетика»** | | | | |
| 4 |  |  | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 |
| 5 |  |  | Обучение равномерной ходьбе и бегу в колоне по одному с использованием лидера. | 1 |
| 6 |  |  | Обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения ; равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. | 1 |
| 7 |  |  | Обучение равномерной ходьбе и бегу в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде). | 1 |
| 8 |  |  | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). | 1 |
| 9 |  |  | Прыжок в длину с места (знакомство с образцом учителя и правилами его выполнения). | 1 |
| 10 |  |  | Одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону). | 1 |
| 11 |  |  | Обучение приземлению после спрыгивания с горки матов. Равномерный бег. | 1 |
| 12 |  |  | Обучение прыжку в длину с места в полной координации. | 1 |
| 13 |  |  | Рефлексия. Смешанное передвижение 1000м, прыжок в длину с места на результат. | 1 |
| 14 |  |  | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |
| **Модуль «Подвижные и спортивные игры»** | | | | |
| 15 |  |  | Подвижные игры. Техника безопасности. | 1 |
| 16 |  |  | Разучивание считалок для проведения совместных подвижных игр. | 1 |
| 17 |  |  | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. | 1 |
| 18 |  |  | Подвижные игры с бегом. «К своим флажкам», «Два Мороза».  Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 19 |  |  | Подвижные игры с бегом. «К своим флажкам», «Два Мороза».  Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 20 |  |  | Подвижные игры с прыжками. «Зайцы в огороде". Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 21 |  |  | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 22 |  |  | Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 23 |  |  | Подвижные игры с мячом. «Мяч водящему», «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 24 |  |  | Подвижные игры с мячом « Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 25 |  |  | Подвижные игры « Салки», «Пятнашки».  Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 26 |  |  | Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 27 |  |  | Подвижные игры «Пятнашки», «Посадка картошки». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 28 |  |  | Подвижные игры  «Удочка», «Компас». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| **Модуль «Лыжная подготовка»** | | | | |
| 29 |  |  | Строевые команды в лыжной подготовке. | 1 |
| 30 |  |  | Строевые команды в лыжной подготовке. | 1 |
| 31 |  |  | Передвижение на лыжах ступающим  шагом. | 1 |
| 32 |  |  | Скользящий шаг на лыжах без палок. | 1 |
| 33 |  |  | Повороты переступанием на лыжах без палок. | 1 |
| 34 |  |  | Ступающий шаг на лыжах с палками. | 1 |
| 35 |  |  | Скользящий шаг на лыжах с палками. | 1 |
| 36 |  |  | Повороты переступанием на лыжах с палками. | 1 |
| 37 |  |  | Скользящий шаг на лыжах с палками "змейкой". | 1 |
| 38 |  |  | Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом. | 1 |
| 39 |  |  | Закрепление скользящего и ступающего шага. | 1 |
| 40 |  |  | Передвижение на лыжах  изученными способами. | 1 |
| 41 |  |  | Рефлексия. Прохождение на лыжах  1 км. | 1 |
| **Модуль «Гимнастика с основами акробатики»** | | | | |
| 42 |  |  | Осанка человека. | 1 |
| 43 |  |  | Правила поведения на уроках физической культуры. | 1 |
| 44 |  |  | Организующие команды. | 1 |
| 45 |  |  | Способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два). | 1 |
| 46 |  |  | Обучение поворотам, стоя на месте. Передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. | 1 |
| 47 |  |  | Гимнастические упражнения. Стилизованные передвижения. | 1 |
| 48 |  |  | Обучение упражнениям с гимнастическим мячом . | 1 |
| 49 |  |  | Обучение упражнениям со скакалкой. | 1 |
| 50 |  |  | Акробатические упражнения. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. | 1 |
| 51 |  |  | Обучение подъёму ног из положения лёжа на животе; упражнения со скакалкой. | 1 |
| 52 |  |  | Обучение сгибанию рук в положении упор лёжа. Стилизованные гимнастические прыжки. | 1 |
| 53 |  |  | Упражнения со скакалкой. Сгибание рук в положении упор лёжа. | 1 |
| **Модуль «Лёгкая атлетика»** | | | | |
| 54 |  |  | Прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. | 1 |
| 55 |  |  | Рефлексия. Тест на гибкость; подъём туловища из положения лёжа за 1 мин. | 1 |
| 56 |  |  | Прыжок в  высоту с прямого разбега. Фазы разбег, отталкивание. | 1 |
| 57 |  |  | Прыжок в высоту, фаза приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами). | 1 |
| 58 |  |  | Прыжок в высоту в полной координации. |  |
| 59 |  |  | Прыжок в длину с разбега (фазы разбег, отталкивание). | 1 |
| 60 |  |  | Прыжок в длину в полной координации. | 1 |
| 61 |  |  | Рефлексия. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 62 |  |  | Прыжок в длину с разбега.  Равномерный бег 1000 м. | 1 |
| 63 |  |  | Челночный бег 3х10 м.  Метание малого мяча в цель, дистанция 6 м. | 1 |
| 64 |  |  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики); из виса лёжа (девочки). | 1 |
| 65 |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 |
| 66 |  |  | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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