**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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.

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 прикладноориентированной 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.

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 модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

**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.

Модуль "Плавание".

Техника плавания кролем на груди и на спине.

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 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**

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;
* всплывать, погружаться, скользить на груди, на спине;
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п  | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре.** |
| 1.1. | Что понимается под физической культурой. | 1 |
| Итого по разделу | 1 |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности.** |
| 2.1. | Режим дня школьника. | 1 |
| Итого по разделу | 1 |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.** |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура.** |
| 3.1. | Личная гигиена и гигиенические процедуры. | 1 |
| 3.2. | Осанка человека. | 1 |
| 3.3. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. | 1 |
| Итого по разделу | 3 |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.** |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры.** | 1 |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях.** | 1 |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.** | 3 |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения.** | 5 |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения.** | 5 |
| 4.6. | *Модуль "Плавание".* **Инструктаж по правилам поведения и ТБ в бассейне.** | 1 |
| 4.7. | *Модуль "Плавание".* **Техника плавания кролем на груди и на спине.** | 9 |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге.** | 3 |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места.** | 4 |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.** | 8 |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры.** | 14 |
| Итого по разделу |  | 54 |
|  | Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура |  |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к** **нормативным требованиям комплекса ГТО** | 7 |
| Итого по разделу |  | 7 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п  | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре.** |
| 1 | Что понимается под физической культурой. Урок физической культуры в школе. | 1 |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности.** |
| 2 | Режим дня школьника. | 1 |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.** |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура.** |
| 3 | Личная гигиена и гигиенические процедуры. | 1 |
| 4 | Осанка человека. | 1 |
| 5 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. | 1 |
| 6 | ***Контрольные нормативы ГТО.***  | 1 |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.** |
| *Модуль "Гимнастика с основами акробатики" (1 час).* |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры. | 1 |
| *Модуль "Гимнастика с основами акробатики" (1 час).* |
| 8 | Исходные положения в физических упражнениях. | 1 |
| *Модуль "Гимнастика с основами акробатики" (3 часа).* |
| 9 | Строевые упражнения и организующие команды. Построение в одну и в две шеренги. Построение в одну и в две колонны.  | 1 |
| 10 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты направо, налево, кругом на месте. | 1 |
| 11 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Движение в одной колонне с равномерной скоростью. | 1 |
| *Модуль "Гимнастика с основами акробатики" (5 часов).* **Гимнастические упражнения.** |
| 12 | Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату. | 1 |
| 13 | Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату.  | 1 |
| 14 | Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату. | 1 |
| 15 | Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату. | 1 |
| 16 | Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату. | 1 |
| 17 | ***Сдача контрольных нормативов ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.***  | 1 |
| *Модуль "Гимнастика с основами акробатики" (5часов).* **Акробатические упражнения.** |
| 18 | Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад. | 1 |
| 19 | Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад. | 1 |
| 20 | Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад. | 1 |
| 21 | Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад. | 1 |
| 22 | Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад. | 1 |
| 23 | ***Сдача контрольных нормативов ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.*** | 1 |
| *Модуль "Плавание" (1 час)* |
| 24 | Инструктаж по правилам поведения и ТБ в бассейне. | 1 |
| *Модуль "Плавание" (9часов)* |
| 25 | Освоение с водой. Всплывание, погружение, скольжение на груди, на спине | 1 |
| 26 | Техника работы ног кролем на спине с подвижной опорой | 1 |
| 27 | Техника работы ног кролем на груди с подвижной опорой | 1 |
| 28 | Техника работы ног кролем на  спине без опоры | 1 |
| 29 | Движения рук при плавании кролем на спине  с подвижной опорой | 1 |
| 30 | Согласование работы ног и рук при плавании кролем на спине | 1 |
| 31 | Техника работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой | 1 |
| 32 | Техника работы рук при плавании кролем на груди без опоры | 1 |
| 33 | Согласование работы рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди. | 1 |
| *Модуль "Лёгкая атлетика" (3часа)* |
| 34 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с высокого старта. | 1 |
| 35 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 метров с высокого старта. | 1 |
| 36 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 с высокого старта | 1 |
| 37 | ***Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3х10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.***  | 1 |
| *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места (4 часа)** |
| 38 | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 39 | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 40 | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 41 | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 42 | ***Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами..*** | 1 |
| *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега (8 часов).** |
| 43 | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 44 | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 45 | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 46 | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 47 | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 48 | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 49 | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 50 | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 51 | ***Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в высоту с прямого разбега.*** | 1 |
| *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры (14 часов)** |
| 52 | Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры. | 1 |
| 53 | Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры. | 1 |
| 54 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры. | 1 |
| 55 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры. | 1 |
| 56 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры. | 1 |
| 57 | ***Промежуточная аттестация в форме сдачи нормативов.*** | 1 |
| 58 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры. | 1 |
| 59 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры:«Вышибало», «Перестрелка». | 1 |
| 60 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка». | 1 |
| 61 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка». | 1 |
| 62 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка». | 1 |
| 63 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями». | 1 |
| 64 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями». | 1 |
| 65 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями». | 1 |
| 66 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями». | 1 |
|  | Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура ***(в течение года)******Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО*** | 7 |

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

https://fiz-ra-

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» <https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

«Открытый урок. Первое сентября»https://urok.1sept.ru/

«Начальная школа» <http://www.nachalka.com/>

Азбука в картинках <http://bomoonlight.ru/azbuka>

«Раскраски онлайн» Детские игры |

Раскраски онлайн (teremoc.ru)

Детский портал «Солнышко» http://www.solnet.ee/

Детский онлайн-конкурс «Интернешка» http://interneshka.net/index.phtml

«Умники и умницы» http://www.umniki.ru/ eSchool Eschool.pro

Шахматы онлайн https://levico.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА



УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка и т. д

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца