

​**‌ ‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся 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.

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

‌Общее число часов для изучения физической культуры в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю).

На основании учебного календарного графика МБОУ «СОШ №15» - 65ч.

​**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.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**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 в **1 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**

**1 КЛАСС**

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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем программы** | **Колич часов** | **Электронные**  **образовательные**  **ресурсы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 -1=1 | <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 2-1=1 |  | <https://myschool.edu.ru> |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 1 |  | <https://myschool.edu.ru> |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | |
| 1.1 | Гигиена человека. Осанка человека | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | <https://myschool.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| **Раздел 2.** **Оздоровительная физическая культура** | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 11 | <https://myschool.edu.ru> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 6 | <https://resh.edu.ru> |
| 2.3 | Легкая атлетика | 11 | <https://uchi.ru> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 9 | <https://myschool.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 37 |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 24 |  |
| Итого по разделу | | 24 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 65 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
|  | Что такое физическая культура  Современные физические упражнения | 1 | 05.09 | <https://uchi.ru> |
|  | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 | 08.09 | <https://uchi.ru> |
|  | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 | 12.09 | <https://resh.edu.ru> |
|  | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника  Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | 15.09 | <https://myschool.edu.ru> |
|  | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики  Исходные положения в физических упражнениях | 1 | 19.09 | <https://myschool.edu.ru> |
|  | Учимся гимнастическим упражнениям  Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 | 22.09 | <https://resh.edu.ru> |
|  | Акробатические упражнения, основные техники | 2- 1 =1 | 26.09 | <https://uchi.ru> |
|  | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения и повороты, стоя на месте | 1 | 29.09 | <https://myschool.edu.ru> |
|  | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) Гимнастические упражнения с мячом | 1 | 03.10 | <https://myschool.edu.ru> |
|  | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 | 06.10 | <https://resh.edu.ru> |
|  | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 | 10.10 | <https://uchi.ru> |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе  Подъем ног из положения лежа на животе | 1  1 | 13.10 | <https://myschool.edu.ru> |
|  | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 | 17.10 | <https://myschool.edu.ru> |
|  | Разучивание прыжков в группировке | 1 | 20.10 | <https://resh.edu.ru> |
|  | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 | 24.10 | <https://uchi.ru> |
|  | Строевые упражнения с лыжами в руках | 2- 1 =1 | 26.10 | <https://myschool.edu.ru> |
|  | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 07.11 | <https://myschool.edu.ru> |
|  | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | 10.11 | <https://resh.edu.ru> |
|  | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | 14.11 | <https://uchi.ru> |
|  | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | 17.11 | <https://myschool.edu.ru> |
|  | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | 21.11 | <https://myschool.edu.ru> |
|  | Чем отличается ходьба от бега  Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | 24.11 | <https://resh.edu.ru> |
|  | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | 28.11 | <https://uchi.ru> |
|  | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | 01.12 | <https://myschool.edu.ru> |
|  | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 | 05.12 | <https://myschool.edu.ru> |
|  | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 | 08.12 | <https://resh.edu.ru> |
|  | Правила выполнения прыжка в длину с места  Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 | 12.12 | <https://uchi.ru> |
|  | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 | 15.12 | <https://myschool.edu.ru> |
|  | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 | 19.12 | <https://myschool.edu.ru> |
|  | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега  Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 | 22.12 | <https://resh.edu.ru> |
|  | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 | 26.12 | <https://uchi.ru> |
|  | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 | 09.01 | <https://myschool.edu.ru> |
|  | Считалки для подвижных игр  Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1  1 | 12.01 | <https://myschool.edu.ru> |
|  | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр  Обучение способам организации игровых площадок | 1 | 16.01 | <https://resh.edu.ru> |
|  | Обучение способам организации игровых площадок  Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | 19.01 | <https://uchi.ru> |
|  | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр  Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | 23.01 | <https://myschool.edu.ru> |
|  | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | 26.01 | <https://myschool.edu.ru> |
|  | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 30.01 | <https://resh.edu.ru> |
|  | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 02.02 | <https://myschool.edu.ru> |
|  | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 06.02 | <https://uchi.ru> |
|  | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | 09.02 | <https://myschool.edu.ru> |
|  | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы  Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 65 |  | |

**Лист внесения изменений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата**  **проведения по плану** | **Дата проведения в связи с изменениями** | **Тема** | **Основание для внесения изменений** (причина, номер и дата приказа) |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |