**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 3 часа в неделю, суммарно 96 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.

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 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;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**Распределение учебных часов на освоение разделов и тем учебной программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы программного материала** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** | **Итог** |
| **Знания о физической культуре** | 1 | 1 | 1 |  | **3** |
| **Способы Физкультурной деятельности** | 1 | 1 | 1 | 1 | **4** |
| **Легкая атлетика** | 6 |  |  | 7 | **13** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** | 1 | 1 | 1 | 1 | **4** |
| **Подвижные игры** | 7 | 6 | 6 | 7 | **26** |
| **Гимнастика с основами акробатики** |  | 7 |  |  | **7** |
| **Лыжная подготовка** |  |  | 9 |  | **9** |
| **Итог (ч.)** | **16** | **16** | **18** | **16** | **66** |

**3. Тематическое планирование1 класс (66ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Формы текущего контроля успеваемости** |
| *1* | **1 четверть 16часов**  **Знания о физической культуре (1ч.)**  *Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.* | 1 час. |  |
| *2* | **Способы физкультурной деятельности(1ч.)**  *Организующие команды и приемы.*  Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд | 1 час. | Норматив  Бег 30м  А.П.Матвеев  Физическая культура  Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г |
| *3* | **Физкультурно-оздоровительная деятельность(1ч.)**  *Комплексы физических упражнений для утренней зарядки*  **НРЭО**. История развития физкультурного движения в России. | 1час. | Бег на 1000м без учета времени  А.П.Матвеев  Физическая культура  Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г |
| *4-5* | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Легкая атлетика (6ч.)**  *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения | 2час. | Норматив  Прыжок в длину с места  А.П.Матвеев  Физическая культура  Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г.Норматив |
| *6-7* | *Прыжковые упражнения:* прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд  **НРЭО**. Что такое ГТО? | 2час. | Норматив  Наклон вперед, не сгибая ног в коленях  А.П.Матвеев  Физическая культура  Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г |
| *8-9* | *Общеразвивающие*  *физические упражнения.*  На материале лёгкой атлетики*:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей | 2часа | Норматив  Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа  А.П.Матвеев  Физическая культура  Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г |
| *10-16* | **Подвижные игры (7ч.)**  *Подвижные игры* *на материале лёгкой атлетики*: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты  **НРЭО**. Спортивные и физкультурно-оздоровительные сооружения г.Чебаркуля | 7час. |  |
| *17* | **IIчетверть 16часов**  **Знания о физической культуре (1ч.)**  *Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.* | 1час |  |
| *18* | **Способы физкультурной деятельности(1ч.)**  *Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | 1час |  |
| *19* | **Физкультурно-оздоровительная деятельность(1ч.)**  *Комплексы физических упражнений для утренней зарядки****.***  **НРЭО** Светлана Ишмуратова- олимпийская чемпионка по биатлону г. Златоуст. | 1час |  |
| *20-21* | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Гимнастика с основами акробатики –(7 ч.)**  **Организующие команды и приёмы:** *строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.* | 2часа |  |
| *22-23* | *Акробатические упражнения.* Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты  **НРЭО** Челябинские хоккеисты- Олимпийские чемпины. | 2часа |  |
| *24* | *Акробатические комбинации*  Гимнастические упражнения прикладного характера. *Передвижение по гимнастической стенке*. | 1час |  |
| *25* | *Преодоление полосы препятствий* с элементами лазанья, перелезания и переползания | 1час |  |
| *26* | *Общеразвивающие физические упражнения.* На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей. | 1часа |  |
| *27-32* | **Подвижные игры.(6ч)**  *Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений  **НРЭО**Олимпийские чемпионы по спортивной гимнастике. | 6часа |  |
| *33* | **III четверть – 18 часов**  **Знания по физической культуре.(1ч.)**  *Игры и занятия в зимнее время года.* Одежда лыжника.  Команды лыжнику*.* | 1час |  |
| *34* | **Способы физкультурной деятельности(1ч.)**  *Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка)* | 1час |  |
| *35* | **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч.)** *Комплексы физкультминуток*  Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки  **НРЭО**  История развития лыжного спорта в России. | 1час |  |
| *36-37* | **Лыжные гонки. (9ч.)**  *Основная стойка лыжника. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого спуска*. | 2час |  |
| *38-40* | *Ступающий шаг.* | 3час |  |
| *41-43* | *Скользящий шаг.*  **НРЭО**  Олимпийская чемпионка по конькам Лидия Скобликова г.Челябинск | 3час | Норматив  Бег на лыжах 1000м без учета времени.  А.П.Матвеев  Физическая культура  Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г |
| *44* | *Общеразвивающие физические упражнения*  На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости **НРЭО**  Хоккейная команда «Трактор» г.Челябинск. | 1час |  |
| *45-50* | **Подвижные игры 6ч.**  *Подвижные игры* ***н****а материале лыжной подготовки***:** эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений | 6часа |  |
| *51* | **IVчетверть- 16 часов**  **Способы физкультурной деятельности(1ч.)**  *Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка)* | 1час |  |
| *52* | **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч.)** *Комплексы физкультминуток*  Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки  **НРЭО**  История развития легкой атлетики в России. | 1час |  |
| *53-55* | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Легкая атлетика (7ч.)**  *Беговые упражнения*: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения | 3часа | Норматив  Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа  А.П.Матвеев  Физическая культура  Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г |
| *56-58* | *Прыжковые упражнения:* прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд  **НРЭО**  Легкоатлетическая эстафета на приз газеты «Южноуралец» г. Чебаркуль. | 3часа | Норматив  Прыжок в длину с места  А.П.Матвеев  Физическая культура  Издательство»ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г |
| *59* | *Общеразвивающие*  *физические упражнения.*  *На материале лёгкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей | 1часа | Норматив  Наклон вперед,не сгибая ног в коленях  А.П.Матвеев  Физическая культура |
| *60-63* | **Подвижные игры 7ч.**  *Подвижные игры**на материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты  **НРЭО**  Чемпионат мира по футболу 2018 в России. | 4час | Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г Норматив  Бег на 1000м без учета времени  А.П.Матвеев  Физическая культура  Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г |
| *64-65* | *Спортивные игры.*  *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу | 2часа | Норматив  Бег на 30м.  А.П.Матвеев  Физическая культура  Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г |
| *66* | *Подвижные игры разных народов* | 1час |  |