****

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС для 1 класса по физической культуре автор Р.И Тарнопольская.

Планирование учебного материала по физической культуре составлено с учётом нормативных документов:

* Закон Российской Федерации «Об образовании» (от 29.12.2012 № 273 - ФЗ).
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785).
* Приказ Министерства образования и науки России от 26.11.2010 № 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373".
* Приказ Министерства образования и науки России от 22 сентября 2011 г. № 2357 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373" (зарегистрирован в Минюсте России 12 декабря 2011 г., регистрационный номер 22540).
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях" С изменениями и дополнениями от: 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2014/2015 учебный год: Приказ от 31 марта 2014 года № 253 Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. С изменениями на 26 января 2016 года.
* Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ «СОШ №15».
* Учебный план МАОУ «СОШ № 15» для начальной школы на 2021/2022 учебный год.
* Примерные программы по учебным предметам. ФГОС.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности в процессе освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

**- укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

**- совершенствование** жизненно важных навыков и умений, чему способствует обучение подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

**-формирование** общих представлений о физической культуре, её значение в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

**- развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

 **- обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Требования к результатам освоения учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей.

Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения общих целей;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, эмоционально - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоение учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к знаниям и умениям**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура», который состоит из трёх разделов: «Основы знаний о физической культуре», «Физкультурно – оздоровительная деятельность», «Спортивно – оздоровительная деятельность», обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Учащиеся должны знать:**

* историю и развитие физической культуры и спорта
* роль физической культуры в жизни человека
* общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур
* правила выбора одежды и обуви для занятий спортом
* способы контроля жизнеобеспечивающих систем

**Учащиеся должны уметь:**

* бегать и прыгать различными способами;
* выполнять комплексы физических упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости, гибкости;
* использовать физическую культуру, как средство укрепления здоровья;
* демонстрировать полученные навыки и умения;
* передвигаться на лыжах
* играть и проводить игры с мячом
* выполнять комплексы по гимнастике и акробатике
* соблюдать технику безопасности на занятиях
* демонстрировать навыки в игровой и соревновательной деятельности
* проявлять доброжелательность и уважение

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

- выполнение контрольных упражнений, оценивающих физические навыки и умения.

**Критерии оценки знаний обучающихся**

При оценивании учитываются индивидуальные особенности школьников, уровень физического развития, группа здоровья.

По окончании курса «Физическая культура» предполагается аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

**Формы работы:** групповая, парная, индивидуальная.

**Методы преподавания:** игровой, практические занятия, беседа.

**Тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе**

(3 часа в неделю - 102 часа)

|  |  |
| --- | --- |
| **№ урока,****п/п** | **Тема урока** |
| **Лёгкая атлетика (15 часов)** |
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. . История олимпийских игр. |
| 2 -3 | Ходьба и бег. Подвижная игра» кот и мыши» |
| 4 | Беговые упражнения: с высоким поднимание бедра, захлёстыванием голени назад. |
| 5- 6 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением вперёд. Подвижная игра «Гуси-лебеди». |
| 7 | Лёгкий бег 500м. Подвижна игра « Цепи кованые».  |
| 8  | Выполнение беговых упражнений с изменением скорости**.** Бег 30 м |
| 9 | Бег, чередующийся с ходьбой. Подвижная игра «Кот и мыши». |
| 10 | Бег 30 м сучётом времени. Прыжки в длину с места |
| 11  | Ходьба и бег. Метание мяча |
| 12 - 13 | Метание мяча. Прыжки в длину с места. Подвижная игра « Два мороза». |
| 14 | Челночный бег. Игра « Цепи кованые». |
| 15 | Весёлые старты. |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 ч)** |
| 16 | Техника безопасности во время занятий подвижными играми. |
| 17 | Подбрасывание мяча перед собой и в движении вперед. |
| 18 | Передача большого мяча в парах, на месте. |
| 19 | Передача от груди и ловля мяча. Эстафета с мячами. |
| 20 | Передача мяча в парах. Игра « Меткий стрелок». |
| 21 | Упражнения с мячом на месте и в движении. Ловля мяча |
| 22 | Подвижная игра с мячом « Догонялки». |
| 23 | Парная эстафета с мячом. |
| 24 | Ловля и передача мяча в кругу. Подвижная игра вышибалы |
| 25 - 26 | Передача мяча способом от груди, из –за головы. Игра «Догонялки с мячом». |
| 27 | Передача мяча способом от груди, из –за головы. |
| 28 | Ведение мяча на месте.Игра «Кот и мыши». |
| 29 | Ведение мяча на месте и в движении. Эстафета с мячами. |
| 30 - 31 | Ведение мяча вперёд и передача в парах. |
| 32 | Подвижная игра с элементами баскетбола « попади в цель». |
| **Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)** |
| 33 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. |
| 34 | Гимнастические упражнения прикладного характера. |
| 35 | Прыжки на скакалке на месте. Эстафета |
| 36 | Прыжки на скакалке вперёд.  |
| 37 | Эстафета с гимнастическими снарядами. |
| 38 | Кувырок вперёд, кувырок назад. Техника выполнения. |
| 39 | Стойка на лопатках, мостик. |
| 40 | Гимнастическая комбинация: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, мостик. |
| 41 | Перекаты вправо, влево в группировке. Игра. |
| 42 | Выполнение гимнастической комбинации. |
| 43 | Силовые упр-я на низкой перекладине, гим-ой скамейке. |
| 44 | Упражнения на гимнастической стенке. Игра |
| 45 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и от скамейки. Сгибание и разгибание туловища – брюшной пресс. |
| 46 | Упражнения с предметами на месте и в движении (обручи, гимнастические палки, мячи). |
| 47 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и от скамейки. Сгибание и разгибание туловища – брюшной пресс. |
| 48 | Эстафета с гимнастическими снарядами. |
| 49 | Перекаты вправо, влево в группировке. Игра |
| 50 | Силовые упр-я на низкой перекладине, гим-ой скамейке. |
| **Лыжная подготовка (21 ч)** |
| 51 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. |
| 52 | Способы передвижения на лыжах (попеременные, одновременные). |
| 53 | Движение на лыжах одновременным одношажным ходом.  |
| 54 | Движение на лыжах двухшажным ходом. |
| 55 | Движение на лыжах попеременным двухшажным ходом. |
| 56 | Прохождение дистанции 500м. |
| 57 | Ступающий шаг без палок, с палками. |
| 58 | Подъёмы: ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой. |
| 59 | Торможения: плугом, упором, падением. |
| 60 | Спуски: в основной стойке, в низкой стойке. |
| 61 | Повороты: переступанием, упором. |
| 62 | Прохождение дистанции 500 м, попеременным двухшажным ходом. |
| 63 | Спуски с небольшой горки в основной стойке. |
| 64 | Скользящий шаг с палками, без палок. |
| 65 | Прохождение дистанции 500м на время, одним из способов. |
| 66 | Лыжная гонка на 500 м. |
| 67 | Лыжная гонка на личное первенство. |
| 68 | Прохождение дистанции со спусками и подъёмами. |
| 69 | Спуски с горки и подъёмы. |
| 70 | Игры на лыжах. Прохождение дистанции. Игры на лыжах. |
| 71 | Весёлые старты на лыжах. |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (16ч)** |
| 72 | Техника безопасности на уроках. Викторина «Спорт» |
| 73 | Броски волейбольного мяча из-за головы и от груди. Ловля мяча. |
| 74 | Броски мяча правой и левой рукой. Ловля мяча. |
| 75 | Эстафета с мячом. |
| 76 | Работа в парах с волейбольным мячом. |
| 77 | Броски волейбольного мяча над головой, вперед. |
| 78 | Правила игры в пионербол. |
| 79 | Учебная игра. |
| 80 | Тактика игры в пионербол. |
| 81 | Учебная игра. |
| 82 | Ведение футбольного мяча вперед, остановка его. |
| 83 | Удар по катящемуся мячу, неподвижному. |
| 84 | Упражнения с футбольным мячом. |
| 85 | Тренировочная игра. |
| 86 | ОФП с предметами. |
| 87 | Подвижная игра « Все наоборот». Весёлые старты. |
| **Лёгкая атлетика (15ч)** |
| 88 | Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. |
| 89 | Медленный бег без учёта времени 1000м. |
| 90 | Беговые, прыжковые упражнения.Бег 30 м . |
| 91 | Прыжки в длину, с места. Игра «Кот и мыши» |
| 92 | Бег 30м на время.Техника метания малого мяча.  |
| 93 | Метание малого мяча на дальность. |
| 94 | Равномерный бег 1000 м. Подвижные игры |
| 95 | Беговые, прыжковые упражнения.Эстафета |
| 96 | Бег чередующийся с ходьбой. Игра» догонялки с мячом» |
| 97 | Оздоровительный бег по дистанции 500м. |
| 98 | Метание малого мяча в цель.  |
| 99 | Эстафета. |
| 100 | Оздоровительный бег 500м. |
| 101 | Бег 500 м с учетом времени. |
| 102 | Весёлые старты. Подведение итогов. |