****

****

****

****

**Раздел «Пояснительная записка»**

Программа соответствует положениям Федерального государственного образовательного стандарта основного начального образования, в том числе требованиям к результатам освоения основной образовательной программы, фундаментальному ядру содержания общего образования, Примерной программе по физической культуре, авторской «Программе физического воспитания для учащихся 1-11 классов» В.И. Лях М.: Просвещение, 2016. Программа отражает идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся.

Программа соответствует требованиям к структуре программ, заявленным в ФГОС, и включает:

1. Пояснительную записку.
2. Раздел «Планируемые предметные результаты освоения предмета физическая культура».
3. Раздел «Содержание учебного предмета физическая культура».
4. Раздел «Календарно-тематическое планирование».

Рабочая программа составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

(утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357, от 18.12.2012г. № 1060, от 29.12.2014г. № 1643, от 18.05.2015г. № 507).

3.Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 августа 2015 г. № 08-1228 «О направлении рекомендаций по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

4.Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

5.Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993. декабря 2010 г. N 189, в редакции изменений N 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 N 85, изменений N 2 утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 N 72, далее - СанПиН 2.4.2.2821-10).

6.Учебным планом МБОУ «Школа № 80».

Рабочая программа по физической культуре построена на основе фундаментального ядра содержания начального образования, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программы развития и формирования универсальных учебных действий, программы духовно-нравственного развития и воспитания личности.

Содержание курса физической культуры представляет собой первую ступень конкретизации положений, содержащихся в фундаментальном ядре содержания начального общего образования. Тематическое планирование – это следующая ступень конкретизации содержания образования по физической культуре. Оно даёт представление об основных видах учебной деятельности в процессе освоения курса физической культуры в начальной школе. В примерном тематическом планировании указано число часов, отводимых на изучение каждого раздела.

В программе соблюдается преемственность с примерными программами начального общего образования, в том числе и в использовании основных видов учебной деятельности обучающихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем, перечисленных в образовательном стандарте, рекомендует последовательность их изучения и приводит примерное распределение учебных часов на изучение каждого раздела курса.

В программе особое внимание уделено содержанию, способствующему формированию двигательных способностей учащихся, показано практическое применение знаний ,умений и навыков по физической культуре .

Отбор содержания проведён с учётом культуросообразного подхода, в соответствии с которым учащиеся должны освоить содержание, значимое для формирования познавательной, нравственной и эстетической культуры, поддержания здорового образа жизни , собственного здоровья, для повседневной жизни и практической деятельности.

Построение учебного содержания курса осуществляется последовательно от общего к частному с учётом реализации внутрипредметных и метапредметных связей. В основу положено взаимодействие научного, гуманистического, аксиологического, культурологического, личностно-деятельностного, историко-проблемного, интегративного, компетентностного подходов.

Содержание курса направлено на формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих развитие познавательных и коммуникативных качеств личности. Обучающиеся включаются в деятельность, основу которой составляют такие учебные действия, как умение видеть проблемы, ставить вопросы, классифицировать, наблюдать, делать выводы, объяснять, доказывать, защищать, давать определения понятий, и др. Учащиеся включаются в коммуникативную учебную деятельность, где преобладают такие её виды, как умение полно и точно выражать свои мысли, аргументировать свою точку зрения, работать в группе, представлять и сообщать информацию в устной форме, вступать в диалог и т. д.

Предлагаемая рабочая программа реализуется в учебниках по физической культуре и учебно-методических пособиях, созданных коллективом авторов под руководством В. И. Ляха.

**Цели** физического воспитания в начальной школе формулируются на нескольких уровнях: глобальном, метапредметном, личностном и предметном, на уровне требований к результатам освоения содержания предметных программ.

**Целью** изучения физической культуры в 1 классе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачам**и курса является:

 укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

 формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

 овладение школой движений;

 развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

 формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

 выработка представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

 формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

 приобщение к самостоятельным занятием физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

 воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

 Рабочая программа по физической культуре для 1го класса является составной частью образовательной программы МБОУ «Школа № 80».

Учебный предмет физическая культура 1го класса является предметом Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (второе поколение) и согласно учебному плану на 2019-2020 учебный год преду­сматривает изучение физической культуры в объеме 99 часов в год, 3 часа в неделю.

 **Раздел «Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура»**

Деятельность образовательного учреждения в обучении физической культуре должна быть направлена на достижение учащимися следующих результатов:

**Предметными результатами**

 формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

 овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

 формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Метапредметными** результатами изучения курса «физическая культура» является формирование универсальных учебных действий (УУД):

 овладение способностью ставить цели и задачи учебной деятельности, поиска средств их осуществления;

 формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

 овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Регулятивные УУД:**

* осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию;
* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
* самостоятельно формулировать познавательные цели;
* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.;
* определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества;
* видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.

**Познавательные УУД:**

объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры;

 рассказать правила тестирования;

 рассказывать и показывать технику челночного бега;

рассказывать и показывать тестирование челночного бега 3х10м с высокого старта;

рассказывать и показывать технику упражнений из легкой атлетики, подвижных игр, элементов гимнастики.

**Коммуникативные УУД:**

* самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

**Личностными результатами** изучения предмета «физическая культура» являются следующие умения:

формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

 формирование уважительного отношения к культуре других народов;

 развитие мотивов учебной деятельности и осознании личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

 развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживание чувствам других людей;

 развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и уметь находить выход из спорных ситуаций;

 развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

 формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Раздел «Содержание учебного предмета физическая культура»**

Знания о физической культуре**(теория**). Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

**ПРАКТИКА**

**На всех уроках особое внимание уделять подготовке к сдаче**

 **норм ВФСК ГТО.**

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать по канату; лазать и перелазать по гимнастической стенке; выполнять висы на перекладине; прыжки на скакалке, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

 Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; выполнять прыжок в высоту с прямого, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пят-нашки», «Гуси-лебеди», «Мышеловка», «Колдунчики», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей собрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотник и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Лес, болото, озеро»,»Запрещенное движение», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять броски и ловлю мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

 Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема  | Кол-во часов | Кол-во контрольных работ |
| Знания о физической культуре | 4 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 31 | 8 |
| Легкая атлетика | 30 | 12 |
| Подвижные игры | 30 | 6 |
| Общее кол-во часов | 95 | 27 |

**Основные виды учебной деятельности**

1. Групповая: фронтальные занятия и занятия в малых группах (объяснение, беседа, обсуждение)

2. Индивидуально-обособленная: самостоятельная работа учащегося, домашняя работа, самостоятельное выполнение заданий в ходе урока, выполнение контрольного тестирования .

I - виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

1. Слушание объяснений учителя.

2. Слушание и анализ выступлений своих товарищей.

3. Самостоятельная работа с учебником.

4. Работа с научно-популярной литературой.

5. Подготовка сообщений по заданной тематике.

II - виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

1. Наблюдение за демонстрациями учителя.

2. Просмотр техники выполнения разнообразных упражнений.

3. Анализ ошибок при выполнении упражнений, в игровых ситуациях.

4. Объяснение техники упражнений.

5. Изучение техники упражнений.

6. Анализ проблемных ситуаций.

III - виды деятельности с практической (опытной) основой:

1. Работа с инвентарем (мячи, скакалки, обручи, гимнастическая лестница и т.п.)

2. Наработка координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

3. Выполнение контрольных тестов.