**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент смоленской области по образованию и науке**

**Муниципальное образование "Гагаринский район"**

**МБОУ "Средняя школа №1"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Володьков В.А.  Приказ №103 от «26» августа 2024 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Коломеец А.В.  Приказ №103 от «27» августа 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5505762)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-х классов

Учитель Ильина Г.А

**г.Гагарин** **2024**

**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.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 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.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

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.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 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.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**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.
* ***Знания о физической культуре***
* Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.
* ***Способы самостоятельной деятельности***
* Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.
* ***Физическое совершенствование***
* *Оздоровительная физическая культура*
* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.
* *Спортивно-оздоровительная физическая культура*
* Гимнастика с основами акробатики
* Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.
* Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.
* Лыжная подготовка
* Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.
* Лёгкая атлетика
* Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.
* Подвижные игры
* Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).
* *Прикладно-ориентированная физическая культура*
* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**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** 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.

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**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 1 | 1 | РЭШ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | 0 | 1 | РЭШ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | 0 | 1 | РЭШ |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | 0 | 1 | РЭШ |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 | РЭШ |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | 0 | 12 | РЭШ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 8 | 0 | 8 | РЭШ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 16 | 0 | 16 | РЭШ |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 20 |  | 20 | РЭШ |
| Итого по разделу | | 56 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований | 6 | 0 | 6 | РЭШ |
| комплекса ГТО | | 6 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 1 | 67 |  |

* **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
* **1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях физической культурой. Что такое физическая культура | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 4 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 5 | Чем отличается ходьба от бега | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 6 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 7 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 9 | Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 10 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 11 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 15 | Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 16 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 18 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 19 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 20 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 21 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общие понятия о видах гимнастики | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 22 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 23 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 24 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 25 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 26 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 27 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 28 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 29 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 30 | Прыжки в группировке толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 31 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 32 | Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 33 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 34 | Переноска лыж к месту занятий.Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 35 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 36 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 37 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 38 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 39 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 40 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 41 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 42 | Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Разучивание считалок. | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 43 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 44 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 45 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 46 | Разучивание подвижной игры "Догонялки с мячом" | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 47 | Разучивание подвижной игры "Воробьи и вороны" | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 48 | Разучивание подвижной игры "Волк во рву" | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 49 | Разучивание подвижной игры "У медведя во бору" | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 62 | Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование. | 1 | 1 | 0 |  | РЭШ |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 64 | Техника безопасности при выполнении комплекса ГТО. Особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 65 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег. | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 67 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| 68 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | РЭШ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 1 | 67 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**Лях В.И Мой друг- физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов.- М.: Просвещение,2009**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**Лях В.И, Зданевич А.А Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.-М. Просвещение,2009г.**

**Лях В.И Мой друг- физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов.- М.: Просвещение,2009 .Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с. ,Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с., А.П. Матвеев Физическая культура 2 класс** , **Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ https://resh.ru/**