**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**гимназия №69 имени С. Есенина г. Липецка**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена  на заседании методического объединения  физической культуры, технологии и ОБЖ.  Протокол от \_\_\_\_ №\_\_\_1\_\_ | Утверждена приказом  МАОУ гимназии №69 г. Липецка от \_\_\_ №\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре для 1 классов**

**в соответствии с обновленным ФГОС НОО**

Составитель программы:

Соколова И.Б.

**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. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Составление режима дня.

Спортивно-оздоровительная физическая культура*.*

 Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

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. прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами**.**

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.

Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Упражнения в группировке, перекаты. Выполнение простейших закаливающих процедур. Развитие гибкости.

Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Развитие основных физических качеств. Подтягивание.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Гимнастическая полоса препятствий. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Техника передвижения на лыжах (поворотов, спусков, подъёмов, торможения).

Лёгкая атлетика**.**

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Пробегание коротких отрезков. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Высокий старт с последующим ускорением.

Метание: малого мяча на дальность. Метание: малого мяча в вертикальную цель. Бег до 400 м. Челночный бег. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Равномерный 6‑минутный бег. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.

Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Метание малого мяча. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Подвижные и спортивные игр.

Считалки для самостоятельной организации подвижых игр. Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча, подача мяча. Броски, ловля мяча, пере­дача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай». Подвижные игры разных народов. Игра «День и ночь».

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры на материале баскетбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча.

Баскетбол: ведение мяча. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Основные стойки (высокие, средние, низкие). Броски мяча в корзину. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Прием и передача мяча. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной.

Волейбол: подбрасывание мяча. Волейбол: подбрасывание мяча, приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).

Плавание: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

**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.

**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.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы)** |
| 1 | **Инструктаж по охране труда.** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. | 1 |  |
| 2 | Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| 3 | Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 4 | Пробегание коротких отрезков. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ |
| 5 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Повороты направо и налево. | 1 |  |
| 6 | Высокий старт с последующим ускорением. Режим дня и правила его составления и соблюдения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| 7 | Метание: малого мяча на дальность. История развития физической культуры и первых соревнований. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ |
| 8 | Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
| 9 | Бег до 400 м. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168939/ |
| 10 | Челночный бег. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. | 1 |  |
| 11 | Прыжковые упражнения. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169038/ |
| 12 | Прыжки в длину с места. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 13 | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | 1 |  |
| 14 | Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча, подача мяча. | 1 |  |
| 15 | Броски, ловля мяча, пере­дача партнеру. | 1 |  |
| 16 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте | 1 |  |
| 17 | Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ |
| 18 | Подвижные игры разных народов. Игра «День и ночь». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/ |
| 19 | **Инструктаж по охране труда.** Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 |  |
| 20 | Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 21 | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе. Повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. | 1 |  |
| 22 | Упражнения в группировке, перекаты. Выполнение простейших закаливающих процедур. Развитие гибкости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189622/ |
| 23 | Акробатические комбинации. Сгибание рук в положении упор лёжа. | 1 |  |
| 24 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ |
| 25 | Гимнастическая комбинация. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 26 | Лазанье по канату. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ |
| 27 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. | 1 |  |
| 28 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ |
| 29 | Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ |
| 30 | Развитие основных физических качеств. Прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 1 |  |
| 31 | Подтягивание. Гимнастические упражнения прикладного характера. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ |
| 32 | Гимнастическая полоса препятствий. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/ |
| 33 | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 |  |
| 34 | **Инструктаж по охране труда**. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ |
| 35 | Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Техника передвижения на лыжах (поворотов, спусков, подъёмов, торможения). | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ |
| 36 | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/> |
| 37 | Равномерный 6‑минутный бег. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ |
| 38 | Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |
| 39 | Передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений. | 1 |  |
| 40 | Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком). | 1 |  |
| 41 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами. | 1 |  |
| 42 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189766/ |
| 43 | Баскетбол: специальные передвижения без мяча. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/ |
| 44 | Баскетбол: ведение мяча. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/ |
| 45 | Основные стойки (высокие, средние, низкие). | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/ |
| 46 | Броски мяча в корзину. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/ |
| 47 | Техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223885/ |
| 48 | Прием и передача мяча. | 1 |  |
| 49 | Игровые упражнения с малыми и большими мячами. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ |
| 50 | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. | 1 |  |
| 51 | Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной. | 1 |  |
| 52 | **Инструктаж по охране труда.** Волейбол: подбрасывание мяча. | 1 |  |
| 53 | Волейбол: подбрасывание мяча, приём и передача мяча. | 1 |  |
| 54 | Подвижные игры на материале волейбола. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ |
| 55 | Подвижные игры на материале волейбола. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ |
| 56 | Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Составление режима дня. | 1 |  |
| 57 | Комплекс упражнений на развитие физических качеств. | 1 |  |
| 58 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. | 1 |  |
| 59 | Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. | 1 |  |
| 60 | Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. | 1 |  |
| 61 | Метание малого мяча. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ |
| 62 | Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. | 1 |  |
| 63 | Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ |
| 64 | Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями. | 1 |  |
| 65 | Челночный бег. Плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ |
| 66 | Плавание: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. | 1 |  |