**Пояснительная записка**

 Рабочая программа данного учебного курса «Естественно-научная грамотность. Первые шаги в науку» на уроках физической культуры. разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ 6 декабря 2009 г. №373;

- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г.№ 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях - СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010г. №189;

- Серия «Стандарты второго поколения» «Организация внеурочной деятельности школьников: методический конструктор» П.В. Степанов, Д.В. Григорьев. Издательство Просвещение, 2010г.

 - На изучение курса «Естественно научная грамотность. Первые шаги в науку» на уроках физической культуры выделяется 33 часа, в год.

**Актуальность**

 Под «Естественно научной грамотностью Первые шаги в науку» понимается «способность использовать ЗУН, приобретенные в школе для решения широкого диапазона жизненных задач в разных сферах человеческой деятельности, а также в межличностном общении и социальных отношениях»

 «Естественно научная грамотность», как результат обучения формируется посредствам каждого школьного предмета, в том числе и физической культуры. В каждый урок должны быть включены задания, выполнение которых способствует развитию функциональной грамотности учащихся.

 Естественно научная грамотность это способность учащегося вступать в отношения с внешней средой и максимально быстро адаптироваться и функционировать с ней.

 В каждый урок должны быть включены задания, выполнение которых способствует развитию функциональной грамотности учащихся. Теоретическая информация также необходима на уроках физической культуры, это могут быть правила соревнований, исторические сведения о виде спорта и т.д. Теорию нужно не только рассказывать, но и проверять усвоение такого материала.

 **Виды Естественно научной грамотности на уроках физической культуры:**

1. Математическая грамотность.

 Задания, направленные на развитие математической грамотности, предполагают использование умений формулировать ситуацию на языке математики, применять математические понятия, факты, процедуры, интерпретировать, использовать и оценивать результаты с опорой на математическое содержание.

Для этого необходимо предлагать задания, содержание которых включает графические данные (рисунки, схемы, таблицы, графики), а также задачи, решение которых может быть выполнено графическим способом.

2. Читательская грамотность.

Для развития читательской компетенции на уроках физического культуры должны использоваться аутентичные тексты (не адаптированные для учебной деятельности). С целью применения в жизни следует предлагать учащимся задания на извлечение информации из разных источников, например инструкций по здоровому образу жизни, схемы опорно-двигательной системы и т. д

3. Естественно- научная грамотность.

 Для формирования и развития естественнонаучной грамотности рекомендуется предлагать учащимся задания, основанные на учебном материале физики и биологии, например расчет длины прыжка, скорости при определенных погодных условиях, физических параметрах человека.

 **Цель:** способность человека решать стандартные жизненные задачи в различных сферах жизни.

**Задачи:**

**-**  обеспечить максимальную двигательную активность детей в процессе занятий;

- формирование познавательного интереса к урокам физической культуры;

- развитие логического мышления, умения анализировать и систематизировать полученные знания.

 **Планируемые результаты.**

Личностные результаты:

 - оценивание и принятие следующих базовых ценностей: «добро», «терпение», «настоящий друг»; - освоение роли ученика: формирование интереса (мотивации) к учению; - освоение личностного смысла учения, желания учиться; - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками

- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья.

Регулятивные: - базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее систем; - методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния, личной гигиены и соблюдения правил техники безопасности на занятиях физической культуры и в повседневной жизни; - овладение техниками восстановления работоспособности в разных режимах физической и психической нагрузки а также методами закаливания организма и приёмами укрепления и сохранения здоровья; - готовность и способность к взаимодействию, вебальному и не вербальному общению (жесты, движения)

Познавательные: - основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармоничного развития личности, сохранение и укрепления здоровья; самостоятельное выполнение требований; - базовые сведения о строении и функциях огранизма и основных её системах.

Метапредметные результаты:

- использовать различные способы поиска, сбора, обработки анализа и представление информации;

- овладение логическими действиями сравнения, обобщения, установления аналогий и причинно- следственных связей;

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебные пособия, свой жизненный опыт и информацию.

Коммуникативные: - качественно выполнять упражнения , предусмотренные программой; - показывать технику страховки и самостраховки; - взаимодействовать с партнёром; - применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;

 **Содержание курса**

**1 класс**

**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.

Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала):

 - обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;

 - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;

 - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура**

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог):

 - знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;

- знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.

Лёгкая атлетика.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы)

 - обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя, расчёт длины шага и бега в разном темпе);

 - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;

 - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);

 - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);

 Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами. Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки, расчёт прыжка):

 - знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);

  **Физическое совершенствование.**

*Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):

 - знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;

 - знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.

Подвижные игры, игры с элементами спортивных игр. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал):

 - разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;

 - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;

  **Способы самостоятельной деятельности**

Режим дня, правила его составления и соблюдения.

 Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):

 - обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;

 - знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).

 *Оздоровительная физическая культура*

Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):

 - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;

 - знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;

 - определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки.

  Гимнастика с основами акробатики

Тема «Исходные положения в физических упражнениях»

(использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов, составление крассвордов ):

-  знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;

- наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;

-  разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).

Гимнастика с основами акробатики.

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.

Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов, составление кроссвордов, зарисовки):

-  наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;

-  разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастика с основами акробатики.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):

-  наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;

-  разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);

-  разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);

-  разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);

-  разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).

Гимнастика с основами акробатики.

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. Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов, разбор упражнения по деталям):

- наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.

**Физическое совершенствование.**

*Оздоровительная физическая культура*

Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала, составление и решение кроссвордов, головоломок):

 - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;

 - устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;

 - разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);

 - обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;

 - разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).

Подвижные и спортивные игры. Считалки  для самостоятельной организации  подвижных игр.

Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал):

 - разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;

 - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;

 - обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);

Задания по «Естественно научной грамотности. Первые шаги в науку»  [https://disk.yandex.ru/i/k3B85hmWm3f6ig](https://disk.yandex.ru/i/k3B85hmWm3f6ig%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата 1г.,1в. | Дата | Корр-ция | Тема урока |
| 1. | 06.09 |  |  |  «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог)Польза бега и ходьбы. |
| 2. | 13.09 |  |  |  «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала); урок путешествие. |
| 3. | 20.09 |  |  | Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы);Урок экскурсия. |
| 4. | 27.09 |  |  | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Урок конкурс. |
| 5. | 04.10 |  |  |  Задания творческого характера (составление и решение ребусов, кроссвордов, головоломок); урок конкурс. |
| 6. | 11.10 |  |  |  «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) |
| 7. | 18.10 |  |  |  «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы); урок путешествие. |
| 8. | 25.10 |  |  |  «Прыжок в длину с места» (задания на установление последовательности прыжка ) |
| 9. | 08.11 |  |  |  «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки, схема прыжка) |
| 10. | 15.11 |  |  |  «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала); урок экскурсия. |
| 11. | 22.11 |  |  |  «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал)Урок игра. |
| 12. | 29.11 |  |  | Урок игра. Судейство (обсуждение правил, ошибок, нарушений)  |
| 13. | 06.12 |  |  |  «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал) |
| 14. | 13.12 |  |  |  Урок игра. «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал) |
| 15. | 20.12 |  |  | Судейство (обсуждение правил, ошибок, нарушений, отличий) подвижных игр, игр с элементами спортивных игр.  |
| 16. | 27.12 |  |  |  «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала) Урок конкурс. |
| 17. | 17.01 |  |  |  «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала); урок конкурс. |
| 18. | 24.01 |  |  |  «Исходные положения в физических упражнениях»(использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) |
| 19. | 07.02 |  |  | «Исходные положения в физических упражнениях»(использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) |
| 20. | 14.02 |  |  | «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) |
| 21. | 21.02 |  |  |  «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) |
| 22. | 28.02 |  |  |  «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов)(разбор по деталям). |
| 23. | 07.03 |  |  |  «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов)(разбор по деталям). |
| 24. | 14.03 |  |  |  «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) |
| 25. | 21.03 |  |  | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Урок конкурс. |
| 26. | 04.04 |  |  |  «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала) Урок экскурсия. |
| 27. | 11.04 |  |  | Считалки  для самостоятельной организации  подвижных игр. |
| 28. | 18.04 |  |  | Подвижные игры (объяснение учителя, видеоматериал); урок игра. |
| 29. | 25.04 |  |  | Считалки  для самостоятельной организации  подвижных игр. |
| 30. | 02.05 |  |  | Подвижные игры (объяснение учителя, видеоматериал) |
| 31. | 16.05 |  |  | Задания творческого характера (составление и решение ребусов, кроссвордов, головоломок) |
| 32. | 23.05 |  |  | Игры с заданиями (игровые технологии) Решение тестов. |
| 33. | 23.05 |  |  | Урок путешествие. Эстафеты с заданиями. Решение тестов. |

**Учебно-методическое обеспечение.**

Физическая культура. Футбол для всех,1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»; Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант: МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.; Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.