

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Администрация Уржумского муниципального района Кировской области

МКОУ СОШ села Русский Турек Уржумского района Кировской области

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета
Протокол №1 от
30.08.2023г

СОГЛАСОВАНО

Заведующая отделением
с.Шевнино МКОУ СОШ
с.Русский Турек
Бурдина О.А.
Пр. № 1 от 30.08.2023г.

Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ села Русский Турек
Уржумского района Кировской области
Попова Л.В.
Приказ № 48 ОД
от 31 августа 2023 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Двигательная активность»

для обучающихся 1класса

с.Шевнино 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Двигательная активность - один из ведущих компонентов здорового образа жизни. От двигательного режима в значительной степени зависит уровень здоровья в целом, всех его составляющих. Не случайно «пищей для жизни» назвал Гиппократ двигательную активность, а Плутарх - «кладовой здоровья».

Весь исторический опыт развития общества показывает, что в двигательной активности скрыты огромные возможности для раскрытия физических способностей человека. С помощью физических упражнений, гигиенических факторов и естественных сил природы физическая культура позволяет раскрывать потенциальные физические возможности человека, повышать его жизнеспособность. Главный источник укрепления и развития здоровья человека, его жизненных ресурсов – систематическая физическая активность в течение всей жизни.

Физическую культуру можно рассматривать как естественную потребность человека в двигательной активности. Потребность в физической культуре присутствует в каждом человеке, так как для свободы выбора деятельности и отдыха, возможности создания материальных благ, сохранения самой жизни человеку необходим достаточный уровень развития физиологических и психологических функций, физических качеств, двигательных навыков и умений, т.е. здоровье в целом.

Слабое здоровье, недостаточная физическая подготовленность существенно снижают двигательную активность. Наряду с бесспорными положительными факторами научно-технический прогресс привел к увеличению нервно-психического напряжения в повседневной жизни. За последние годы широкое распространения получили углубленные программы обучения, существенно возросли учебные нагрузки в общеобразовательных учреждениях. Значительно ухудшилась экологическая обстановка во многих регионах страны. Современные условия жизни предъявляют к организму все более высокие требования. При этом совершенствование технологий в сфере производства, развитие бытовой техники, широкое использование транспортных средств, строительство благоустроенного жилья с удобствами практически полностью ликвидировали потребность в движении и физических нагрузках.

Систематическая физическая тренировка компенсирует двигательную недостаточность, удовлетворяет естественную потребность человека в двигательной активности, способствует укреплению здоровья.

Деятельность различных органов и систем организма, находится в прямой зависимости от двигательной активности.

Двигательная активность – ведущий фактор развития и совершенствования организма, повышения его жизнеспособности. Однако возникает вопрос: любая ли физическая активность несет оздоровительный эффект и всегда ли она служит надежным щитом от различных, в том числе и повреждающих, факторов внешней среды и повышает физическую и умственную работоспособность.

Особенностью занятий является углубленное обучение, базовым видам двигательных действий, включая технику основных видов спорта. Высокое качество обучения обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного метода обучения, интенсивных методов обучения и развития двигательных способностей (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развитие двигательных качеств).

ЦЕЛЬЮ программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели обеспечивается решением **следующих задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействовать гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуре и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- углубление представления об основных видах спорта, соревнования, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий.
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

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

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место «Двигательная активность» в учебном плане является неотъемлемой частью урочного предмета «Физическая культура». В 1 классе на проведение внеурочной деятельности «Двигательная активность» отводится 1 час в неделю, суммарно 33 часа.

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.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

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.

Предметные результаты

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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Календарно-тематический план 1 класс

№	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов	Результат	Дата проведения
1	Мир движений	Беседа «Роль двигательной активности в сохранении правильной осанки и здоровья», «Игра белок», «Разведчики». Релаксация.	1	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасного поведения при подвижных играх. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно,	
2	Красивая осанка	Дыхательная гимнастика. Игра «Хвостики»	1		
3	Учись быстроте и ловкости	Игра «Самый координированный», Релаксация.	1		
4	Сила нужна каждому	Игра «Салки стопами», «Удочка с прыжками»	1		
5	Ловкий и гибкий	Игра «Снип- снап», «Быстрая тройка»	1		
6	«Веселая скакалка»	Игра «Медведь спит», «Веселая скакалка»	1		
7	«Сила нужна каждому»	Игра «Очистить свой сад от камней». Релаксация	1		
8	«Развитие быстроты»	Игра «Командные салки», «Сокол и голуби». Релаксация	1		
9	Кто быстрее	Игра «Найди нужный цвет». Дыхательная гимнастика	1		

10	Скакалочка-выручалочка	Игра «Удочка с приседанием». Дыхательная гимнастика	1	выявлять и устранять типичные ошибки.	
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка	Игра «Ноги выше от земли», «Выбей из круга». Релаксация.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	
12	Команда быстроногих «Гуси-лебеди»	Игра «Лиса и куры»	1		
13	Выбираем бег	Игра «Кто быстрее», «Сумей догнать»	1		
14	Метко в цель	Игра «Метко в цель», Салки с большими мячами.	1	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных способностей.	
15	Путешествие по островам	Игра «Назови имя», «Бездомный заяц». Релаксация.	1		
16	Развиваем точность движений	Игра «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель»	1	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
17	Лыжня зовет	Игра «Быстрый спуск», «Веер»	1		
18	Зимнее солнышко	Игра «Солнышко», «Кто лучше»	1		
19	Лыжные зигзаги	Эстафета «Зигзаги», «Подними предмет»	1	Использовать подвижные игры для активного отдыха.	
20	Штурм высоты	Игра «день и ночь», «Штурм высоты»	1	Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролировать скорость бега на лыжах по ЧСС. Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	
21	Снежные фигуры	Игра «Спуск через ворота», «Короткий спринт»	1		
22	Лыжный биатлон	Игра «Поезд», «Лыжный биатлон».	1		
23	Веселые лыжи	Игра «Вызов номеров», «Веер»	1		
24	Самый ловкий	Игра «Спуск через ворота», «Самые ловкие»	1		
25	Команда лыжников	Игра «Солнышко», «Поймай учителя»	1		
26	Игры на снегу	Игра «Спуск через ворота», «Поднять палки»	1		
27	Удивительная пальчиковая гимнастика	Пальчиковая гимнастика «Утро», «Эй, братец Федя, разбуди соседа»	1		
28	Развитие скоростных качеств	Игра «Быстро в строй»	1	Выполнять общеразвивающие упражнения с предметом и	
29	Развитие выносливости	Игра «Назови имя», «Бездомный заяц»	1		

30	Развиваем реакцию	Игра «Пустое место», «Часовые и разведчики»	1	без; выполнять построения и перестроения; применять на практике формы интересного досуга; играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; взаимодействовать в команде. Понимать влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств; пользу здорового образа жизни; влияние подвижных игр на воспитание коллективистических и нравственных качеств личности; влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности.
31	Удочка	Игра «Удочка», «Не урони мяч»	1	
32	Прыжок за прыжком	Игра «Прыжок за прыжком»	1	
33	Мир движений и здоровье	Игра «Хвостики», «Падающая палка»	1	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»; **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Примерная рабочая программа начального общего образования

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura> <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>
<https://mosobr.tv/release/8004>