МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Муниципальное образование «город Киров»

МБОУ СОШ №11 г.Кирова

Подписан ЭЦП

Подписан: Карина Светлана Борисовна
DN: C=RU, S=Кировская область, L=Киров, T=Директор, O=" МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11"" ГОРОДА КИРОВА", СНИЛС=05841781987, ИНН=434545964272, E=sch11@kirovedu.ru, G=Светлана Борисовна, SN=Карина, CN=Карина Светлана Борисовна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.12.01 09:41:46+03'00'

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
учителей естественно-
математического цикла

Высоких И.Л.

Протокол №1
«24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ
№11 г.Кирова

Карина С.Б.

Приказ №356 о/д
«25» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы двигательной активности»

для обучающихся 1 классов

г.Киров, 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 ухудшилось 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 технике, 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 внеурочной деятельности «Двигательная активность» в учебном плане является неотъемлемой частью урочного предмета «Физическая культура». В 1 классе на проведение занятий «Двигательная активность» отводится 1 час в неделю, суммарно 34 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знакомство			
1.1	Беседа по технике безопасности. Знакомство с правилами подвижных игр	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Подвижные и спортивные игры	31	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		31	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения
		Всего	
1	Беседа по технике безопасности. Знакомство с правилами подвижных игр	1	
2	Подвижные игры «Часы пробили…», «Разведчики»	1	
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1	
4	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1	
5	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1	
6	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1	
7	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1	
8	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1	
9	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1	
10	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	1	
11	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	1	
12	Подвижная игра «Салки»	1	
13	Подвижная игра «Салки»	1	
14	Закрепление. «Салки» Игры по выбору учащихся.	1	
15	Закрепление. «Салки» .Игры по выбору учащихся.	1	
16	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	1	
17	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	1	
18	Круговая эстафета. Зачетная работа	1	
19	Круговая эстафета. Зачетная работа	1	
20	«Погоня», «Снайперы»	1	
21	«Погоня», «Снайперы»	1	
22	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1	

23	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1	
24	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».	1	
25	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».	1	
26	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1	
27	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1	
28	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1	
29	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1	
30	Прыжок за прыжком.	1	
31	Прыжок за прыжком.	1	
32	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1	
33	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1	
34	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	