

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Художественно-технологический лицей» города Кирова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основ двигательной активности»

для обучающихся 1 классов

Киров, 2024

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.

В 1 классе на проведение уроков «Основы двигательной активности» отводится 1 час в неделю, всего 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контр. работы	Практ. работы	
1.	Режим дня школьника	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://mosobr.tv/release/8004
2.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://mosobr.tv/release/8004
3.	Техника безопасности при выполнении проведения игр.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://mosobr.tv/release/8004
4.	Музыкально-сценическая игра	22	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://mosobr.tv/release/8004
5.	Упражнения со скакалкой	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://mosobr.tv/release/8004
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	контрольные работы	практические работы
1.	Режим дня школьника. Утренняя гимнастика.	1	0	0
2.	Режим дня школьника. Игры перед сном.	1	0	0
3.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений.	1	0	0
4.	Техника безопасности при выполнении проведении игр.	1	0	0
5.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": способы передвижения	1	0	0
6.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": правила организации и проведения.	1	0	0
7.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": закрепление.	1	0	0
8.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку": способы передвижения	1	0	0
9.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку": правила организации и проведения	1	0	0
10.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку": закрепление	1	0	0
11.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки": способы передвижения	1	0	0
12.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки": правила организации и проведения	1	0	0
13.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки": закрепление.	1	0	0
14.	Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, - перед собой; сложенной вдвое - поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	0
15.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, - перед собой, сложенной вдвое - поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	0
16.	Подскоки через скакалку вперед, назад	1	0	0
17.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперед, назад	1	0	0
18.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперед, назад.	1	0	0
19.	Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой	1	0	0
20.	Подвижные игры со скакалкой	1	0	0
21.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе": способы передвижения	1	0	0
22.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем	1	0	0

	вместе": правила организации и проведения			
23.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе": закрепление.	1	0	0
24.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	0
25.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	0
26.	Музыкально-сценическая "Музыкальный паровозик": закрепление.	1	0	0
27.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг": способы передвижения	1	0	0
28.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг": правила организации и проведения	1	0	0
29.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг": правила организации и проведения	1	0	0
30.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг": закрепление	1	0	0
31.	Музыкально-сценическая и подвижная игра "Бабочка": способы передвижения	1	0	0
32.	Музыкально-сценическая и подвижная игра "Бабочка": правила организации и проведения	1	0	0
33.	Музыкально-сценическая и подвижная игра "Бабочка": закрепление.	1	0	0

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

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>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Набор для подвижных игр Музыкальный центр Скакалки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ