

Пояснительная записка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №68» города Кирова

Приложение к ООП НОО
МБОУ ООШ № 68 г. Ки

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Основы двигательной активности
(предметная область «Физическая культура »)

1 класс
2022-2023 учебный год

Рабочая программа по «Основам двигательной активности» для 1 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, составлена на основе «Программы регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Авторы Г.А. Воронина, Т.П.Рякина и др. г. Киров 2007 г. КИПК и ПРО.

«Основы двигательной активности» входит в образовательную область «Физическая культура». На реализацию программы по физической культуре «Основы двигательной активности» в федеральном базисном учебном плане предусмотрено во 1 классе 33 часа в год (33 учебные недели по 1 часу в неделю).

Цель: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средствами двигательной активности и теоретической подготовки.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

- Выработать у детей потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- учить сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях организации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- сформировать основы самостоятельной двигательной деятельности, имеющие оздоровительные и познавательные аспекты, направленные на расширение адаптационных, функциональных возможностей младших школьников за счет целенаправленного воздействия физических

Распределение программного материала в учебных часах.

№ п/п	Разделы занятий	Количество часов
1.	Знания по основам развития двигательной активности младших школьников.	В ходе занятий
2.	Подвижные и спортивные игры. Физические упражнения оздоровительной направленности	33
2.1.	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола.	23
2.2.	Подвижные игры на лыжах.	10
3.	ОРУ Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Упражнения, направленные на профилактику миопии.	В ходе занятий

Содержание программы

Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики:

«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди - орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка», «Хвостики», «Кто быстрее», «Кто сильнее», «Удочка», «Веселая скакалка», «Метко в цель», «Перестрелка», «Утки и охотники» и др.

Подвижные игры и эстафеты на лыжах :

«Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горы», «Быстрый спуск», «Веер», «Солнышко», «Салки», «Штурм высоты», «День, ночь», «Лыжный биатлон», «Вызов номеров» и др.

Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Играй, играй, мяч не теряй», «Салки с ведением», «Попади в кольцо»

Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола, футбола:

«Прыжки с удочкой», «Беспокойный мяч», «Передай мяч правильно», «Пионербол», «Пионербол с элементами волейбола» и др.

Требования к знаниям, умениям, навыкам по развитию двигательной активности у младших школьников

1 класс

- Иметь представление о двигательном режиме первоклассника;
- Знать причины нарушения осанки , появления миопии, плоскостопия;
- Уметь оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- Уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки,

профилактику плоскостопия, миопии, демонстрировать упражнения дыхательной гимнастики, релаксации;

- Знать правила и уметь организовывать подвижные игры (3-4);
- Знать не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- Демонстрировать позитивное отношение с участниками игры.

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/ п	Тема занятия	Цели занятия	Формы деятельности	Виды деятельности занимающихся	план	факт
1	Мир движений. "Пустое место", "Белые медведи".	формирование знаний о мире движений, их роли в сохранении здоровья	Коллективная	Применяют жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях Осваивают правила игр и технику безопасности в играх.		
2	Мир движений. «Поезд», "Переправа".	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	Коллективная			
3	Учись быстроте и ловкости. "Пятнашки маршем", "Космонавты".	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	Коллективная			

4	Сила нужна каждому. "Прыжки по полоскам", "Удочка".	развитие силы и ловкости	Коллективная	<p>Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками</p> <p>Управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p> <p>Выполняют технические действия из базовых видов спорта, применяют их в игровой деятельности с применением снарядов.</p> <p>Осваивают правила игр и технику Безопасности в играх.</p>		
5	Ловкий. Гибкий. "Волк во рву", "Скакуны".	развитие гибкости и ловкости	Коллективная			
6	Весёлая скакалка. "Прыжки челноком".	развитие ловкости и внимания	Коллективная			
7	Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»	развитие выносливости и силы	Коллективная			
8	Развитие быстроты. "Бездомный заяц", "Гусь и утка".	развитие выносливости и силы	Коллективная			
9	Кто быстрее? "Беги за мной", "Заяц, сторож и Жучка".	развитие быстроты	Групповая			
10	Меткий, точный. "Погоня", "Охотник и лисы".	развитие быстроты, дальности и точности метания мяча				
11	Меткий, точный. "Погоня", "Охотник и лисы".	развитие быстроты, дальности и точности метания мяча	Коллективная			
12	Выбираем бег. "День и ночь", "Пастух и овцы".	развитие силы и ловкости				
13	Метко в цель. "Охотники и зайцы".	развитие меткости и координации движений	Коллективная			

1 4	Путешествие по островам. "Вызов по имени". "Охотник и лисы".	развитие меткости и координации движений	Групповая	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями.		
1 5	Развиваем точность движений. "Гонка мяча по кругу". "Подвижная цель".	развитие координации движений	Групповая			
1 6	Развиваем точность движений. «"Гонка мяча по кругу»». «Подвижная цель»».	развитие глазомера и точности движений	Групповая			
1 7	Горка зовёт. «Быстрый спуск».	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Индивидуальная	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости.		
1 8	Зимнее солнышко. "Самый ловкий".	развитие выносливости и ловкости	Коллективная			
1 9	Штурм высоты. «Штурм крепости».	развитие выносливости и	Коллективная			

		быстроты		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Соблюдают правила игр на лыжах.		
2 0	Меткий стрелок. "Биатлон".	развитие выносливости и ловкости	Групповая			
2 1	Меткий стрелок. "Биатлон".	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Групповая			
2 2	Игры на снегу. «Зимние гонки».	развитие выносливости и скоростных качеств	Коллективная			
2 3	Игры на снегу. «Зимние гонки».	развитие ловкости и быстроты				
2 4	Прощай, зима. « Зимние гонки», «Быстрый спуск».	развитие ловкости и быстроты	Коллективная	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями.		
2 5	Развитие скоростных качеств. "Третий лишний", "Вызов".	развитие выносливости, быстроты и реакции				
2 6	Развитие скоростных качеств. "Третий лишний", "Вызов".	развитие выносливости, быстроты и реакции				
2 7	Развитие реакции. "Овладей мячом", "Охотники и утки".	развитие быстроты, скорости, реакции	Коллективная			
2 8	Держи, лови, бросай. "Быстро и точно", "Мяч среднему".	развитие быстроты, ловкости, выносливости	Коллективная			
2	Мир движений и здоровья.	развитие скоростных	Коллективная			

9	"Ящерица". "Защита укрепления, «Пионербол»	качеств , ловкости		<p>Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выбирают индивидуальный темп ходьбы. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Закрепляют в играх навыки бега и развивают скоростные и координационные способности. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>		
30	Развиваем точность движений. "Защищай товарища", "Гонка мячей по кругу".	развитие глазомера и точности движений	Коллективная			
31	Развиваем точность движений. "Обгони мяч", "Выбивалки".	развитие координации движений	Коллективная			
32	Точный, быстрый, ловкий. "Борьба за мяч", «Перестрелка», «Пионербол с элементами волейбола»	развитие глазомера и точности движений	Коллективная			
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными. "День и ночь", "Рыбаки и рыбки".	развитие ловкости и быстроты	Коллективная			

ЛИТЕРАТУРА

1. Болонов, Г. П. Физкультура в начальной школе [Текст]: методическое пособие / Г. П. Болонов. – М.: Творческий центр «Сфера», 2005.
2. Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] / М. Н. Жуков. – 2 изд. – М.: Академия, 2004.
3. Коджаспиров, Ю. Г. Физкульт-ура! Ура! Ура! [Текст]: учебное пособие / Ю. Г. Коджаспиров. – М.: Пед. общество России, 2002.
4. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1–4 классы) [Текст]: практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подготовительных игр для младших школьников / В. И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2005. – (Мастерская учителя).
5. Ковалько, А. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. (1–4 классы) [Текст] / А. И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2004.
6. Литвинов, В. Н. Методика физического воспитания учащихся 1–4 классов [Текст]: пособие для учителей / В. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев и др. – М.: Просвещение, 2001.
7. Лях, В. И. Физкультура 1–4 классы [Текст] / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2001.
8. Минский, Е. М. Игры и развлечения в группе продленного дня [Текст] / Е. М. Минский. – М.: Просвещение, 1983.
9. Миняева, С. Подвижные игры дома и на улице [Текст] / С. Миняева. – М.: Айрис Пресс, 2006.
10. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры [Текст]: книга для учителя / Э. Найминова. – Ростов-н/Д: Феникс, 2001.

11. Олимпийский комитет России «Твой олимпийский учебник» [Текст]. – М.: «Физкультура и спорт», 2005.
12. Яковлев, В. Г. Подвижные игры [Текст] / В. Г. Яковлев. – М.: Просвещение, 1987.