

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кировской области
КОГОбУ ОШ с. Юма Свечинского района

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

директор школы  Голохвастова Л.Г.

Приказ № 54/1 от 30.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 22286)

учебного предмета «Основы двигательной активности»

для обучающихся 5-9 классов

с. Юма
с. Круглыжи
д. Шмелёво
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Основам двигательной активности» для учащихся 1 класса соответствует: Закону РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012г. № 273 ФЗ;

Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской

Федерации от 6 октября 2009 года № 373;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования;

Примерной программе внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев и др. М: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения) Основе комплексной программы физического воспитания (авторы – В.И. Лях, А.А. Зданевич).

Рабочая программа по «Основам двигательной активности» в 1 классе составлена на 33 часа, в 2 классе на 34 часа

1. Планируемые результаты освоения программы «Основы двигательной активности»

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В ходе реализации программы будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов

Воспитательные результаты распределяются по трём уровням.

Первый уровень - приобретение школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни, обеспечивается формой игры с ролевым акцентом: приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, о народных играх, о способах организации досуга, о способах организации коллективной деятельности.

Второй уровень – формирование у школьников позитивных отношений к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностных отношений школьников к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к другим людям, к труду.

Третьего уровень - социально-моделирующая игра, образовательной формой в которой возможно получение школьниками в игровой деятельности опыта самостоятельного общественного действия. Приобретение школьниками опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать: что такое здоровый образ жизни; историю возникновения подвижных (народных) игр; правила подвижных игр; правила поведения в процессе коллективных действий.

Обучающиеся должны уметь: применять правила подвижных игр на практике; работать индивидуально и в группе; доброжелательно относиться к людям, быть готовым к сотрудничеству и дружбе; оказывать помощь тем, кто в ней нуждается; бережно относиться к окружающей среде, к народным традициям.

У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия, а именно:

УУД	Планируемые результаты
Личностные	формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
Познавательные	умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя
Коммуникативные	готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; умение оформлять свои мысли в устной форме умение договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
	<input type="checkbox"/> умение работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера – исполнителя).
Регулятивные	<input type="checkbox"/> умение определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; <input type="checkbox"/> умение проговаривать последовательность действий во время занятия; <input type="checkbox"/> формирование умений работать по определенному алгоритму

2. Содержание курса «Основы двигательной активности» 1 класс

№	Раздел	Содержание	Виды деятельности	Формы деятельности
---	--------	------------	-------------------	--------------------

1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры). 6 часов	<p><i>Теория.</i> Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».</p> <p>Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении.</p> <p>Игра ««Фигуры». И «Волки, зайцы, лисы».</p> <p>Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».</p>	Спортивнооздоровительная деятельность	Беседа, общеразвивающая подвижная игра
2.	Игры с мячом. 5 часов	<p><i>Теория.</i> История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. <i>Практические занятия:</i> Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».</p> <p>Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча.</p>	Познавательная деятельность; Спортивнооздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра с мячом, соревнование

		<p>Метание мяча «Кто меткий?»</p> <p>Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».</p> <p>Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».</p> <p>Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».</p>		
--	--	--	--	--

3.	Игра прыжками (скакалки). 5 часов	<p><i>Теория.</i> Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».</p>	Познавательная деятельность; Спортивнооздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра со скакалкой, соревнование
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазание; правильной осанки). 5 часов	<p><i>Теория.</i> Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра</p>	Познавательная деятельность; Спортивнооздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра, соревнование
		<p>«Копна – тропинка – кочки». Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».</p>		

5.	Зимние забавы. 4 часа	<p><i>Теория.</i> Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов». Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга». Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».</p>	Познавательная деятельность; Спортивнооздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра, соревнование
6.	Эстафеты. 4 часа	<p><i>Теория.</i> Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Беговая эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Эстафеты на развитие статического и динамического равновесия</p>	Познавательная деятельность; Спортивнооздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра с мячом обручем, скакалкой, эстафета
7.	Народные игры 4 часа	<p><i>Теория.</i> Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Разучивание народных игр. Игра «Калин – банба» Разучивание народных игр. Игра «Чижик» Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота», «Чехарда»</p>	Познавательная деятельность; Спортивнооздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра