

«ПРИНЯТА»
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии №166
протокол от 04.06.2024 № 7

«УТВЕРЖДЕНА»
Исполняющий обязанности
директора ГБОУ гимназии №166

_____ Е.Е.Мошников

приказ от 07.06.2024 № 459

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
МОДУЛЬ «ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ»
для обучающихся 1 классов

ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ГИМНАЗИИ №166
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Санкт-Петербург

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.

Место внеурочной деятельности «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 культуры, 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			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
1.	Режим дня школьника	2	0	0		Бережное отношение к физическому и психическому здоровью; Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://mosobr.tv/release/8004
2.	Техника безопасности при физических упражнениях	1				Бережное отношение к физическому и психическому здоровью; Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://mosobr.tv/release/8004
3.	Техника безопасности при проведении	1				Бережное отношение к физическому и психическому здоровью; Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://mosobr.tv/release/8004
4.	Музыкально-сценическая игра	22	0	0		Бережное отношение к физическому и психическому здоровью; Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://mosobr.tv/release/8004
5.	Упражнения со скакалкой	7	0	0		Бережное отношение к физическому и психическому здоровью; Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://mosobr.tv/release/8004
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		33	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Режим дня школьника. Утренняя гимнастика	1	0	0		Устный опрос;
2.	Режим дня школьника. Игры перед сном.	1	0	0		Устный опрос;
3.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений.	1	0	0		Устный опрос;
4.	Техника безопасности при выполнении проведении игр.	1	0	0		Устный опрос;
5.	Музыкально- сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения	1	0	0		Устный опрос;
6.	Музыкально- сценическая игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения	1	0	0		Устный опрос;
7.	Музыкально- сценическая игра "Веселю свою игрушку": Закрепление.	1	0	0		Устный опрос;
8.	Музыкально- сценическая игра "Танцуем сказку". Способы передвижения	1	0	0		Устный опрос;
9.	Музыкально- сценическая игра "Танцуем сказку". Правила организации и проведения	1	0	0		Устный опрос;
10.	Музыкально- сценическая игра "Танцуем сказку". Закрепление	1	0	0		Устный опрос;
11	Музыкально- сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	0		Устный опрос;
12	Музыкально- сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: правила организации и проведения	1	0	0		Устный опрос;

13	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: Закрепление.	1	0	0		Устный опрос;
14	Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	0		Устный опрос;
15	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	0		Устный опрос;
16	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	0		Устный опрос;
17	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	0		Устный опрос;
18	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	0	0		Устный опрос;
19	Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой	1	0	0		Устный опрос;
20	Подвижные игры со скакалкой	1	0	0		Устный опрос;
21	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	0		Устный опрос;
22	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Правила организации и проведения	1	0	0		Устный опрос;
23	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Закрепление.	1	0	0		Устный опрос;
24	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	0		Устный опрос;
25	Музыкально-	1	0	0		Устный

	сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения					опрос;
26	Музыкально- сценическая "Музыкальный паровозик". Закрепление.	1	0	0		Устный опрос;
27	Музыкально- сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1	0	0		Устный опрос;
28	Музыкально- сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения	1	0	0		Устный опрос;
29	Музыкально- сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения	1	0	0		Устный опрос;
30	Музыкально- сценическая игра "Весёлый круг". Закрепление	1	0	0		Устный опрос;
31	Музыкально- сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1	0	0		Устный опрос;
32	Музыкально- сценические и подвижные игры: "Бабочка". Правила организации и проведения	1	0	0		Устный опрос;
33	Музыкально- сценические и подвижные игры: "Бабочка". Закрепление.	1	0	0		Устный опрос;

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-](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura)

[shkola/fizkultura](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