

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕЛИЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

626032, Тюменская область, Нижнетавдинский район, село Иска, улица Береговая, 1
тел: 8 (34533) 46-1-24, 46-2-56 факс 46-2-56 E-mail: vsosh08@mail.ru

Рассмотрено:
на заседании ШМО учителей
начальных классов
руководитель:
Пластинина, О.А.


Протокол № 1
«30» августа 2024г

Согласовано:
Директор филиала МАОУ
«Велижанская СОШ»- «СОШ с.
Тюнево»
 С.И. Новицкая
« 30 » « 08 » 2024г.

Утверждаю:
Директор МАОУ
«Велижанская СОШ»
Н.В. Ваганова

Приказ № 2/11
« 30 » « 08 » 2024 г.



**Рабочая программа
по учебному курсу
«Спорт и здоровый образ жизни» 1 класса
филиала МАОУ «Велижанская СОШ» -
«СОШ с. Тюнево»
на 2024 – 2025 учебный год**

Учитель начальных классов
Игнатьева Евгения Михайловна,
высшей квалификационной категории

Тюнево -2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Спорт и здоровый образ жизни» для обучающихся 1 класса составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Учебный курс «Спорт и здоровый образ жизни» для обучающихся 1 класса филиала МАОУ «Велижанская СОШ», - «СОШ с. Тюнево» дополняет учебный предмет «Физическая культура» и является третьим часом физической активности.

Рабочая программа учебного курса «Спорт и здоровый образ жизни» содержит пояснительную записку, содержание обучения и планируемые результаты.

Целью на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий во время подвижных игр. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация курса «Спорт и здоровый образ жизни» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение формирует интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы «Спорт и здоровый образ жизни» для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания курса «Спорт и здоровый образ жизни». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный,

операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Содержание программы «Спорт и здоровый образ жизни» изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: Занимательные игры по формированию элементарных знаний о ЗОЖ ; подвижные игры с мячом, скакалками, обручами, кеглями, панимательные подвижные игры; подвижные игры на свежем воздухе; подвижные игры разных народов мира; игры на развитие психических процессов, соревнования конкурсы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения курса «Спорт и здоровый образ жизни» на уровне начального общего образования составляет в 1 классе – 33 часа (1 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

«Спорт и здоровый образ жизни»

1 КЛАСС

Игры с бегом.

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом.

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками.

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- 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».

Игры малой подвижности. (5 часов)

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- 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 «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы.

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты.

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. **Народные игры.**

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Духовно-нравственное воспитание:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;

Ценности научного познания:

- сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- доброжелательное отношение друг к другу, эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживания чувствам других людей;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Гражданско-патриотическое воспитание:

- формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирования уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

Эстетическое воспитание:

- формирования эстетических потребностей, ценностей и чувств; развития этических качеств.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося формируются следующие УУД.

Познавательные УУД:

1) Базовые логические действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;

2) Базовые исследовательские действия:

- структурирование знаний;

- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Регулятивные УУД:

Самоорганизация:

- целеполагание — как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- планирование — определение последовательности промежуточных целей с

учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий; прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения; его временных характеристик;

Самоконтроль:

- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него;
- коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта;

Самооценка:

- оценка — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивание качества и уровня усвоения;

- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

Коммуникативные УУД:

Совместная деятельность:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

Общение:

- управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

- правилам игр и уметь организовать подвижные игры (5-6);
- способам сохранения и укрепления здоровья;
- соблюдению общепринятым правилам в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- знаниям о влиянии здоровья на успешную учебную деятельность;

- значению физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- объяснять правила игры своим товарищам;
- выполнять правила игры;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- заботиться о своем здоровье;
- демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать
- конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни

Гражданско-патриотическое воспитание:

- формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирования уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

Эстетическое воспитание:

формирования эстетических потребностей, ценностей и чувств; развития этических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
1	Раздел 1. Подвижные игры с бегом	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
2	Раздел 2. Подвижные игры с прыжками	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
3	Раздел 3. Подвижные игры с мячом	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
4	Раздел 4. Игры малой подвижности	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
5	Раздел 5. Зимние забавы.	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
6	Раздел 6. Эстафеты	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
7	Раздел 7. Народные игры	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
	Итого	33			

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Игра «Фигуры».	1	0	1		Текущий
2	Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	0	1		Текущий
3	«Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору».	1	0	1		Текущий
4	Игра «Второй лишний».	1	0	1		Текущий
5	Игра ««Фигуры».	1	0	1		Текущий
6	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	0	1		Текущий
7	Игра «Мяч по полу».	1	0	1		Текущий
8	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1	0	1		Текущий
9	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	0	1		Текущий
10	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	0	1		Текущий
11	Игра «Мяч соседу».	1	0	1		Текущий
12	Игра «Подвижная цель».	1	0	1		Текущий

13	Игра «Прыгающие воробышки».	1	0	1		Текущий
14	Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	0	1		Текущий
15	Игра «Зеркало».	1	0	1		Текущий
16	Игра «Выше ножки от земли».	1	0	1		Текущий
17	Игра «Гонки снежных комов».	1	0	1		Текущий
18	Игра «Мяч из круга».	1	0	1		Текущий
19	Игра «Гонка».	1	0	1		Текущий
20	Игра «Альпинисты».	1	0	1		Текущий

21	Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».	1	0	1		Текущий
22	Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	0	1		Текущий
23	Игра «Построение в шеренгу».	1	0	1		Текущий
24	Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	0	1		Текущий
25	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	0	1		Текущий
26	Беговая эстафеты.	1	0	1		Текущий
27	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).	1	0	1		Текущий

28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	0	1		Текущий
29	Игра "Чехарда".	1	0	1		Текущий
30	Игра «Золотые ворота».	1	0	1		Текущий
31	Игра «Чижик».	1	0	1		Текущий
32	Игра «Золотые ворота».	1	0	1		Текущий
33	Игра "Чехарда".	1	0	1		Текущий
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	33		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Физическая культура 1 класс. А.П. Матвеев, 2024 г.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура 1- 4 класс. А.П. Матвеев, 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 1- 4 класс. А.П. Матвеев, 2024 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Кольцо баскетбольное

Мяч баскетбольный (размер 3-5)

Мяч волейбольный

Мяч малый для метания

Теннисные мячи для метания

Мяч для настольного тенниса

Ракетка для настольного тенниса

Сетка

Мат гимнастический

Манишки

Конус

Скакалка гимнастическая

Обруч

Стенка гимнастическая