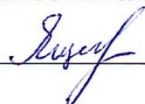


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования города Курска
МБОУ "Гимназия №63 "Академия успеха"

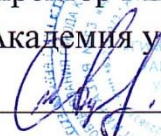
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 /В.В. Яценко/

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Гимназия № 63
"Академия успеха"

 /И.С. Дудина/

Приказ № 01-81 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебному курсу «Подвижные игры»

для обучающихся 1 классов

Разработал:
учитель начальных классов
Кормильцева О.Н.

Курск 2023

Рабочая программа учебного курса «Подвижные игры» (далее – учебный курс по подвижным играм, подвижные игры) на уровне начального общего образования разработан для обучающихся 1 классов в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФОП, Положения о рабочих программах МБОУ «Гимназия №63 «Академия успеха»

Планируемые результаты освоения учебного курса «Подвижные игры» на уровне начального общего образования.

Личностные результаты освоения программы по учебному курсу «Подвижные игры» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения курса на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

В результате изучения курса подвижные игры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

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.

В результате изучения курса «Подвижные игры» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий**:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть **коммуникативных универсальных учебных действий**:

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 обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

У обучающегося будут сформированы **умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:**

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.

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих **предметных результатов**

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

выполнять строевые упражнения.

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

Учебный курс «Подвижные игры» изучается в 1 классе из расчёта 1 час в неделю:

в 1 классе — (33 часа) — 33 недели

Содержание обучения в 1 классе

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту*). Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Предупреждение травматизма во время занятий Игра «Не оступись». ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие координационных способностей. ОРУ в движении. Игра «Быстро по местам», «Лисы и куры» Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Бездомный заяц». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Игра «Метко в цель», «Точный расчет».

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики: (*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию*). Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты, Развитие ловкости Игра «Бой петухов». Игра «Через холодный ручей», «Пятнашки» Развитие силы, ловкости. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. П/и «Салки» и «Мышеловка». Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка»

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: (*специальные*

передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола). Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Передвижения без мяча и с мячом. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча. Ведение, броски мяча в корзину. Подвижная игра «Вышибалы». Разминка с закрытыми глазами «Ночная охота». Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Знать как проходят эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола: *(подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов).* Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку, подача мяча, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Прием и передача мяча. Разминка с малыми мячами. Разминка в движении. Броски набивного мяча от груди и снизу. П/и «Точно в цель». Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровые упражнения на равновесие. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка». Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Игра в птиц».

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

На материале легкой атлетики. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных

положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий ; передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Примечание
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	6	
1	Что понимается под физической культурой. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры.	1	
2	Режим дня школьника. Игра «Не оступись»	1	
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Игра «К своим флажкам».	1	
4	Осанка человека. Игра «Быстро по местам».	1	
5	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Игра «Волк во рву», «Бездомный заяц»	1	
6	Игра «Метко в цель», «Точный расчет».	1	
	Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики	7	
7	Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ	1	
8	Развитие координации.	1	
9	Игра «Бой петухов»	1	
10	Игра «Пятнашки»	1	
11	Русская народная п/ игра «Горелки».	1	
12	Подвижная игра «Мышеловка»	1	
13	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1	
	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола	10	
14	Ловля и броски мяча в парах.	1	
15	Подвижная игра «Осада города»	1	
16	Индивидуальная работа с мячом.	1	
17	Школа укрощения мяча. Правила ТБ	1	
18	Подвижная игра «Ночная охота»	1	
19	Глаза закрывай – упражнения начинай	1	
20	Подвижные игры	1	

21	Ведение мяча	1	
22	Ведение мяча в движении	1	
23	Эстафеты с мячом	1	
	Подвижные и спортивные игры на материале волейбола	10	
24	Упражнения и подвижные игры с мячом	1	
25	Броски мяча через волейбольную сетку	1	
26	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	
27	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	
28	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	
29	Подвижная игра «Точно в цель»	1	
30	Подвижные игры для зала	1	
31	Командная подвижная игра «Хвостики»»	1	
32	Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1	
33	Подвижные и спортивные игры.	1	

Интернет-ресурсы

Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

Социальная сеть работников образования nsportal.ru

Детские электронные презентации и клипы viki.rdf.ru

Образовательная сеть Copyright © 2012 Metodisty.ru

<http://www.proshkolu.ru>