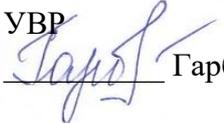


**муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»  
с. Привольное, Красногвардейский муниципальный округ, Ставропольский край**

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании МО протокол №1 от 31.08.2023 г. Руководитель МО Михайлусь Е.А.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР  Гарбалева А.Н.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> на педагогическом совете МКОУ СОШ № 5, протокол № 1 от 31.08.2023 г. приказ № 309 от 31.08.2023 г. директор МКОУ СОШ № 5  Малыхина Т.М.
--	--	--



### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

<b>Наименование</b>	<i>Движение есть жизнь!</i>
<b>Направление</b>	<i>Спортивно-оздоровительное</i>
<b>Уровень общего образования</b>	<i>Начальное общее образование</i>
<b>Уровень освоение предмета</b>	<i>Базовый</i>
<b>Учитель</b>	<i>Михайлусь Екатерина Алексеевна</i>
<b>Срок реализации программы, учебный год</b>	<i>1 год, 2023– 2024 учебный год</i>
<b>Количество часов по учебному плану</b>	<i>33 часа</i>

**Рабочая программа составлена в соответствии с нормативно – правовыми инструктивно – методическими документами, на основе Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. №273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г. № 1644; 31.12.2015 г. № 1577).**

**Рабочую программу составила Михайлусь Екатерина Алексеевна**

## **1. Планируемые результаты освоения курса.**

Изучение курса в 1 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

**Личностные результаты** – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

**Метапредметные результаты** – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями.

**Предметные результаты** – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление объективного судейства.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Подвижные игры** – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

**Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики.** Упоры; седы; упражнения в группировке; Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр: - баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; - волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. На материале гимнастики с основами акробатики: - развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости; - развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; 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; 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 развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах. На материале легкой атлетики: развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно; - развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений; - развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

### III. Тематическое планирование учебного предмета

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Целевые приоритеты воспитания
1.	<b>Спорт в жизни людей.</b>	2	<i>В сфере творческого отношения к учению:</i> стремление оценить свои возможности, стараться быть лучшим; настойчивость в достижении целей; бережливость.
2.	<b>Движение есть жизнь</b>	9	
3.	<b>Значение осанки в жизни человека</b>	3	<i>В сфере нравственно-эстетического воспитания:</i> формировать у обучающихся целеустремленность, настойчивость в достижении целей; стимулировать социальные инициативы учащихся, направленные на реализацию нравственной
4.	<b>Игры народов мира</b>	9	

5.	<b>Первая помощь при травмах</b>	2	позиции  <i>В сфере гражданско-патриотического воспитания:</i> формирование у обучающихся военно-прикладных навыков (различные виды лазания, различные виды бега и бега с преодоление препятствий)
6.	<b>Слагаемые здорового образа жизни</b>	2	
7.	<b>Подвижные игры с мячом</b>	5	
8.	<b>Профилактика вредных привычек</b>	1	<i>В сфере ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:</i> спортивные путешествия познавательного и творческого содержания.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>33</b>	

### **Формы проведения занятий**

Программа рассчитана на 33 часа в год в 1 классе, с проведением занятий 1 раз в неделю в спортивном зале, на спортивной площадке. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

