

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №83»**

Рассмотрена на заседании МО  
Протокол № 1 от 28.08.2022 г.  
\_\_\_\_\_ Егорова С.И.

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 3 от 30.08.2022г.  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Юминов П.А.

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Гимназия №83»  
\_\_\_\_\_ Темникова И. А.  
Приказ №437 от 31.08.2022г.

Рабочая программа  
по учебному курсу «Подвижные игры»  
1 класс (1 час в неделю, 33 часа в год)

Составитель:  
Егорова С.И.  
учитель физической культуры  
МБОУ «Гимназия № 83»  
Высшая категория

**Ижевск 2022**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебному курсу «Подвижные игры» для 1 класса разработана в соответствии Авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010)

### 1. Общая характеристика учебного курса

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих задач: · совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании; · обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; · развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости; · формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; · развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми; · обучение простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности. Предлагаемая программа характеризуется направленностью: на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения. **Реализация данной программы возможна также с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

### 2. Место учебного курса «Подвижные игры» в учебном плане.

Учебный курс «Подвижные игры» изучается в 1 классе из расчёта 1 ч в неделю.

### 3. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного курса «Подвижные игры»

#### Личностные:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- развивать интерес к занятиям физической культурой;
- воспитывать уважение к культуре других народов, ценностное отношение к народным играм как культурному наследию.

#### Метапредметные:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, беге, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями.

#### Образовательные (предметные):

- учить комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- развивать и совершенствовать физические качества.

**Планируемые результаты:****Личностные:**

- стремление к соблюдению культуры здорового образа жизни;
- проявление интереса к занятиям физической культурой;
- проявление уважения к культуре других народов, ценностное отношение к народным играм как культурному наследию.

**Метапредметные:**

- развитые жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, беге, обогащенный двигательный опыт.

**Образовательные (предметные):**

- знание комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- повышение уровня физических качеств.

**6. Тематическое планирование учебного курса «Подвижные игры»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.	1		1
2	Народные игры		1	1
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр		1	1
4	Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики		1	1
5	Мини - баскетбол		1	1
6	Подвижные игры с элементами спортивных игр		1	1
7	Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений		1	1
8	Народные игры		1	1
9	Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики		1	1
10	Подвижные игры с элементами спортивных игр		1	1
11	Игры - эстафеты		1	1
12	Спортивные праздники		1	1
13	Подвижные игры с элементами спортивных игр		1	1
14	Народные игры		1	1
15	Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений		1	1
16	Игры - эстафеты		1	1
17	Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики		1	1
18	«Пионербол»		1	1
19	Игры - эстафеты		1	1
20	Пионербол		1	1

21	Игры - эстафеты		1	1
22	Пионербол		1	
23	Подвижные игры с элементами спортивных игр		1	1
24	Подвижные игры с элементами спортивных игр		1	
25	Мини - баскетбол		1	1
26	Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики		1	1
27	Спортивные праздники		1	1
28	Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики		1	1
29	Народные игры		1	1
30	Пионербол		1	
31	Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений		1	1
32	Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики		1	1
33	Игры - эстафеты		1	1
	<b>Всего</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	<b>33</b>

### Учебно-методическое обеспечение учебного курса

Учебник	Методическое пособие для учителей	Дополнительная литература	Цифровые образовательные ресурсы
В. И. Лях Физическая культура 1 - 4 классы Москва, «Просвещение», 2012	П. К. Петров. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448с. Ю. П. Малков, Легкая атлетика. Издательство УдГУ, 1996 г. В. В. Осинцев. Лыжная подготовка. Издательство УдГУ, 1996 г. А. Л. Дулин. Баскетбол в школе. Издательство УдГУ, 1996г.	Н. А. Соловьев, И. А. Варнавский, Г. Б. Северухин История развития физической культуры и спорта в Удмуртии. Издательский дом «Удмуртский университет». Ижевск, 2001.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a> <a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>