

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
МКУ администрация по го Верхний Тагил
Муниципальное автономное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
руководитель ШМО: Баженова Л.М.
Протокол №1 от 01.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МАОУ СОШ № 4
Нехай Елена Александровна
Приказ № 1 от 01.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Гимнастика»
уровень начального общего образования

го Верхний Тагил 2024

Гимнастика

1 класс

Программа на уровне начального общего образования (1 класс) 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.

Программа разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Изучение учебного предмета «Гимнастика» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью программы на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. 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 учебного предмета «Гимнастика» 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 коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий в укреплении здоровья. 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 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 учебного предмета «Гимнастика». 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Правила поведения на занятии «Гимнастика», подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «Гимнастика» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы 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 на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к физической культуре, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к одноклассникам, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- 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

В результате изучения предмета у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий;
- управлять эмоциями во время занятий, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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 одноклассникам.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- соблюдать правила поведения на уроках, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами.

Курс рассчитан на первый год обучения (1 класс) – 1 час в неделю. Всего 33 часа.

№ п/п	Тематическое планирование
1	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ на уроках гимнастики.
2	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики.
3	Обучить равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде)
4	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.
5	Значением исходного положения для последующего выполнения упражнения
6	Строевые команды. Построения и перестроения.
7	Разучить способы построения стоя на месте
8	Разучить повороты, стоя на месте (вправо, влево)
9	Разучить основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений.
10	Разучить стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег)
11	Разучить упражнения со скакалкой
12	Разучить упражнения в гимнастических прыжках
13	Техника выполнения гимнастических упражнений отдельных элементов
14	Обучить подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе
15	Обучить сгибанию рук в положении упор лёжа
16	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
17	Техника кувырка вперед в упор присев.
18	Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине.
19	Техника выполнения стойки на лопатках.
20	Что такое основная стойка
21	Изучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах
22	Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасности.
23	Лазание по гимнастической скамейке.
24	Перелазание через гимнастического коня. Опорный прыжок.
25	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания.
26	Акробатические комбинации. Упражнения для коррекции осанки
27	ОРУ с гимнастической палкой.
28	Развитие координационных способностей.
29	Развитие силовых качеств.
30	Гимнастика с основами акробатики.
31	Развитие координационных способностей.
32	Упражнения для профилактики нарушения осанки
33	Развитие ловкости, координации.
	Итого 33 часа

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884133

Владелец Нехай Елена Александровна

Действителен с 29.08.2024 по 29.08.2025