

## Проектирование учебного занятия на основании примерной рабочей программы на примере УМК «Физическая культура» для 1 класса ( линия «Школа России»)

**Лях В.И., докт. пед. наук, проф. , автор учебников по физической культуре 1-4, 8-9 и 10-11 классов, ГК «Просвещение»**

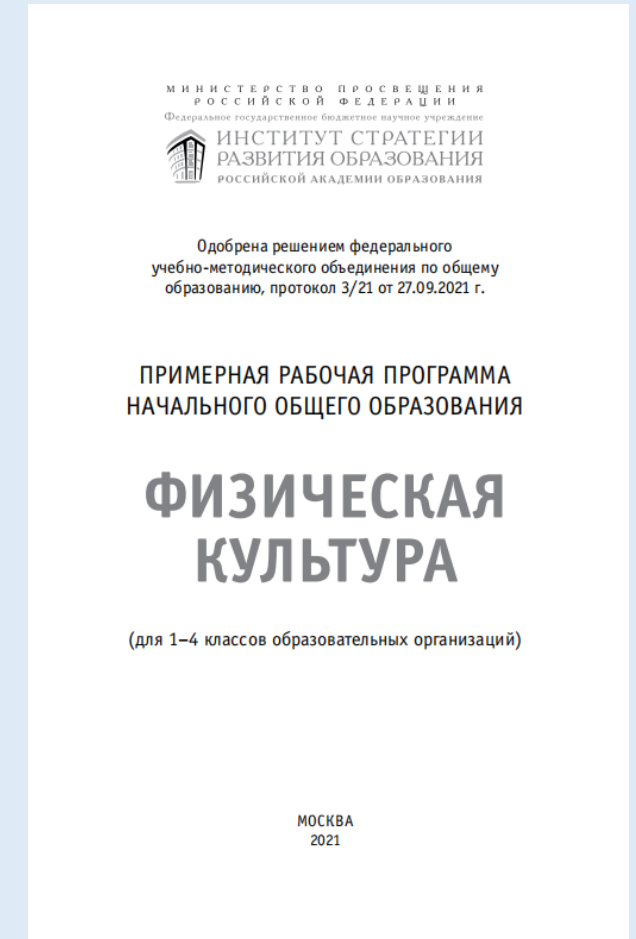
**Метапредметные образовательные результаты** – результаты, освоенные обучающимися при изучении учебных предметов (всех или нескольких), обобщенные (надпредметные) способы деятельности, используемые в образовательном процессе и повседневной жизни.

Место метапредметных результатов в обновлённых стандартах определяется их приоритетным влиянием на развитие личности, ее познавательную, коммуникативную и рефлексивную сферы.

Намеченные в стандарте цели образования коррелируют с метапредметными достижениями обучающегося, то есть, во-первых, выходят за рамки узкопредметного знания и начинают играть самостоятельную роль в образовательном процессе. Во-вторых, УУД определяют особое влияние на развитие личности обучающегося: его компетенций, способностей, общей культуры и эрудиции.

## Примерная рабочая программа начального общего образования по физической культуре 1-4 классы (предметная линия учебников В.И.Ляха): что меняется в содержании

- **Примерная рабочая программа начального общего образования по предмету «Физическая культура» . Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы**
- **В ПРП обозначены все основные содержательные единицы:**
- **1) знания о физической культуре;**
- **2) способы физкультурной деятельности ( самостоятельные занятия, самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, самостоятельные игры и развлечения);**
- **3) физическое совершенствование: 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность ( комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств ( способностей), комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз. 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность ( гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, подвижные и спортивные игры**

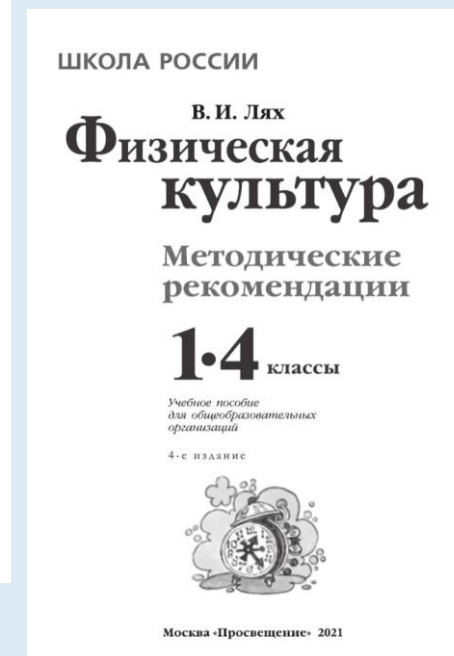
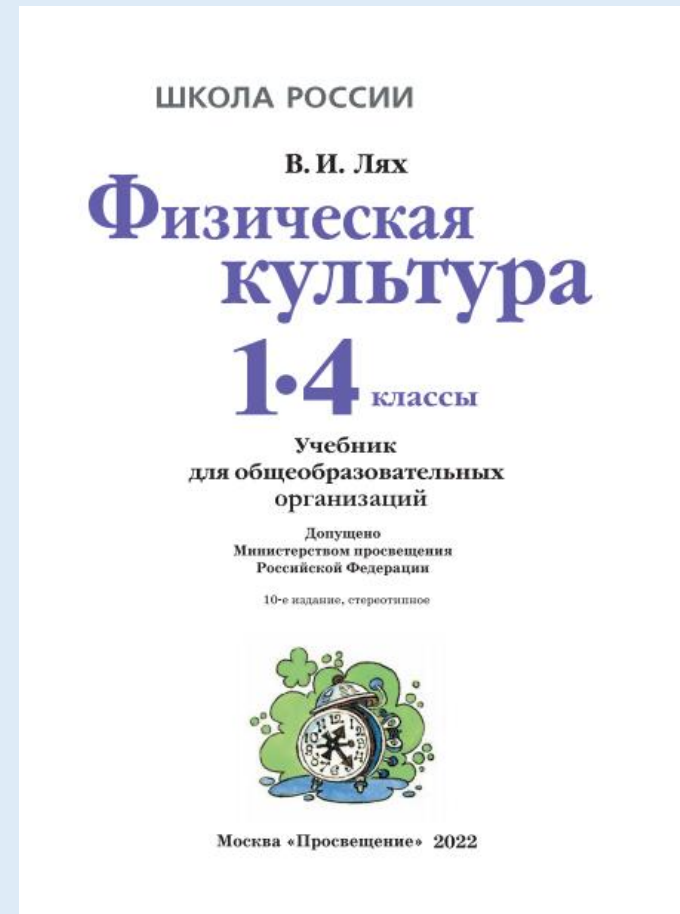


[https://edsoo.ru/Primernaya\\_rabochaya\\_programma\\_osnovnogo\\_obschego\\_obrazovaniya\\_predmeta\\_Fizicheskaya\\_kultura\\_proekt\\_.htm](https://edsoo.ru/Primernaya_rabochaya_programma_osnovnogo_obschego_obrazovaniya_predmeta_Fizicheskaya_kultura_proekt_.htm)

## Учебно-методический комплект «Школа России». «Физическая культура 1-4 классы».

- Автор: Лях В.И.
- 1.1.1.8.1.3.1
- Принадлежность к линии УМК – «Школа России»
- Включает (состав УМК):
  - Учебник
  - Электронная форма учебника
  - Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1–4 классы
  - Методические рекомендации. 1-4 классы

<https://prosv.ru/umk/physical-training-lyakh-primary.html>



## Примерная рабочая программа начального общего образования по физической культуре. 1-4 классы (предметная линия учебников В.И.Ляха)

- В рабочей программе по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов общеобразовательных организаций требования ФГОС начального общего образования представлены в виде конкретного содержания учебного материала для освоения учащимися от 1 до 4 класса. В программе раскрыты цели и задачи обучения учащихся начальных классов, стратегия обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета «Физическая культура». В ней установлено обязательное содержание материала для усвоения учащимися. Оно распределено по классам, разделам и темам. Указано примерное количество учебных часов по тематическим разделам и темам и даны рекомендации по последовательности изучения теоретического, инструктивно-методического и практического материала с учетом межпредметных и внутри предметных связей, возрастно-половых и индивидуальных особенностей детей начальной школы.

## Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура». 1 класс (линия «Школа России»)

### Познавательные

- 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 ее нарушений;

### Коммуникативные

- 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 выполнения физических упражнений и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

### Регулятивные

- выполнять комплексы утренней зарядки, физкультминуток, упражнений по профилактике нарушений и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым двигательным действиям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.



## Результаты освоения учебного предмета по физической культуре

### Примеры по группам

- **Познавательные УУД**
- Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных
- **Базовые логические действия**
- **Результат:** устанавливают возможную связь между передвижениями животных и человека
- **Базовые исследовательские действия**
- **Результат:** проводят наблюдения за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека
- **Работа с информацией:**
- **Результат:** рассказ учителя
- **Результат:** просмотр видеофильмов и иллюстративного материала ( в том числе учебника с. 9)

### КОГДА И КАК ВОЗНИКЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу.

Иногда охотники сами становились добычей зверей. Выживали наиболее сильные, ловкие, выносливые, а значит, самые здоровые.

Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки. Убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия.

**?! Рассмотри рисунок. Расскажи, что делают первобытные люди. Какие движения они выполняют?**

Постепенно люди стали замечать, что результат тех или иных движений зависит от определённых приёмов. Например, палка или камень летит дальше, если перед броском сделать замах. Человек будет бежать быстрее, если немного наклонит туловище вперёд; прыгнет дальше, если разбежится, и т. п.

Подметив эти приёмы, люди начали их использовать во время охоты и трудовой деятельности. Этому они учили своих детей. Так постепенно накапливались элементы культуры движений, которые в дальнейшем составили важную часть физической культуры и спорта.

Человек также понял, что после многочисленных бросков камень летит дальше. Часто прыгая



**Регулятивные УУД :** Выполнять комплексы утренней зарядки, физкультминуток, упражнений по профилактике нарушений и коррекции осанки

### Самоорганизация

**Результат:** Самостоятельно определяют целесообразность использования комплексов утренней зарядки, физкультминуток, упражнений для профилактики нарушений осанки, упражнений для развития силы отдельных мышечных групп (рис.2, с. 30)

**Результат:** Разучивают эти упражнения и выполняют их самостоятельно в режиме дня

**Результат:** С помощью родителей уточняют индивидуальные программы упражнений для развития силы отдельных групп мышц и профилактики нарушений осанки

Для укрепления мышц живота и спины (рис. 2)  
1. Лежа на спине, руки в стороны, поднимать и медленно опускать ноги.

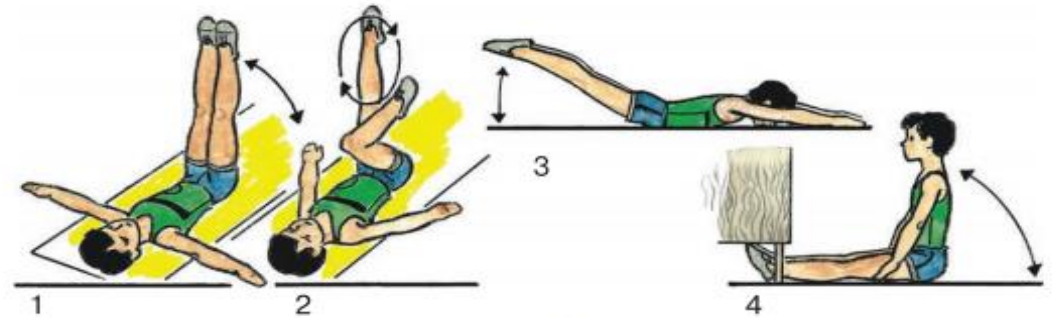


Рис. 2



**Самоконтроль**

**Результат:** Контролируют навык прямостояния с помощью рекомендаций учебника (с. 28-29)

**Результат:** Уточняют название упражнений, контролируют правильность и последовательность выполнения упражнений для развития силы отдельных мышечных групп на основе рекомендаций учебника (с. 30-31)

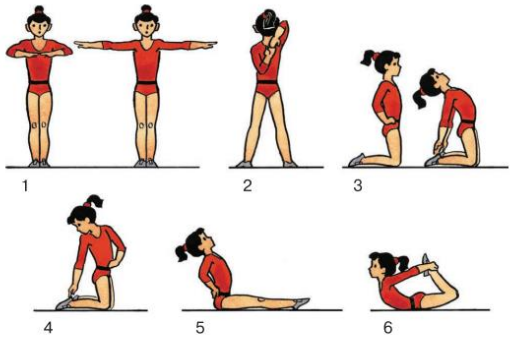


Рис. 1

Для укрепления мышц живота и спины (рис. 2)

1. Лёжа на спине, руки в стороны, поднимать и медленно опускать ноги.

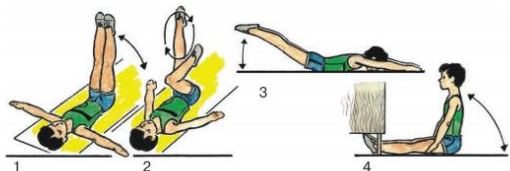


Рис. 2

2. Лёжа на спине, делать движения ногами, как при вращении педалей велосипеда.
3. Лёжа на животе, поднять ноги вверх, подержать несколько секунд и медленно опустить.
4. Лёжа на спине, зацепиться стопами за край шкафа, дивана; садиться и ложиться без помощи рук.

Для укрепления мышц стоп ног (рис. 3)

1. Ходьба на носках, пятках, внутренней и наружной стороне стоп.
2. Ходьба и бег босиком летом по траве и песку.
3. Ходьба по круглой палке или толстой верёвке.
4. Сидя на стуле, поочерёдно вращать правой и левой стопой сначала в правую, затем в левую сторону.



Рис. 3

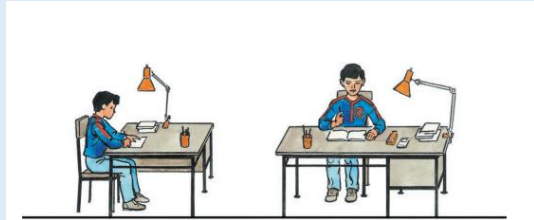
Все упражнения, рекомендованные для улучшения осанки, окажут полезное действие только в том случае, если ты будешь их выполнять регулярно.



Есть простой способ проверить свою осанку. Надо встать спиной к стене в привычной для тебя позе. Если затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены, то осанка правильная. В других случаях осанка нарушена. Значит, надо срочно заняться её исправлением.

**Что нужно делать для улучшения осанки?**

- Начнём с самого простого — с устройства постели. Приучай себя всегда спать на плоской подушке и ровном средней жёсткости матрасе.
- Носи учебники в рюкзаке, чтобы нагрузка была на оба плеча.
- Приучай себя сидеть за столом прямо, слегка наклонив голову. Опирайся о спинку стула поясницей. Положив обе руки на стол, не упирайся грудью в его край.
- Укрепляй мышцы физическими упражнениями.



Выполняй следующие упражнения по 5–6 раз. Эти упражнения (необязательно все) включай в утреннюю гимнастику или в своё тренировочное занятие.

**При сутулой спине (рис. 1)**

1. Стоя, руки согнуты на уровне груди, с силой отвести руки в стороны до сведения лопаток.
2. Стоя, расставить ноги, руки за спину, постараться соединить кисти. Поменять положение рук и переключать карандаш или мячик из одной руки в другую.
3. Стоя на коленях, наклониться назад и коснуться обеими руками пяток.
4. Стоя на коленях, повернуться и достать сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой левую.
5. Сидя, руки за спиной на пояснице, прогнуть спину назад.
6. Лёжа на животе, захватить руками стопы ног и подтягивать их к голове.
7. Можно попытаться сделать «мостик» из положения лёжа.

## Эмоциональный интеллект

- **Результат:** Обсуждают рассказ учителя о пользе физкультминуток, утренней зарядки, правилах выполнения входящих в нее упражнений
- **Результат:** Знакомятся с понятием «осанка человека», обсуждают ее отличительные признаки
- **Результат:** Объясняют возможные причины нарушений осанки и называют способы ее профилактики

## Принятие себя и других

- **Результат:** Проявляют понимание и терпимость к другим учащимся, имеющим разные соматотипы, недостатки в физическом и умственном развитии

! Понаблюдай, сравни и расскажи, как двигаются маленькие дети, молодые и пожилые люди.



Физические упражнения делают мышцы сильными и крепкими.





**Группа компаний «Просвещение»**

Адрес: 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3, подъезд 8, бизнес-центр «Новослободский»

Горячая линия: [vopros@prosv.ru](mailto:vopros@prosv.ru)