

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа с. Барнуковка
Балтайского муниципального района Саратовской области

Рассмотрено
Руководитель
методического
объединения учителей

 /Тиханова В.Ф./
ФИО

Протокол № 1
от «28» 08 2023г.

Рассмотрено
на заседании
педсовета

Протокол № 1
от «28» 08 2023 г.

Утверждаю
Директор школы

 /Панюхина С.В./
ФИО

Приказ № 117
от «28» 08 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
«Здоровейка»
(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модуля)

1-4 КЛАССА

НА 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель программы
Маслова Ольга Николаевна
1 квалификационная категория

Барнуковка
2023г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по общей физической подготовке составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);

Программа предназначена для повышения возможностей ребенка в обучении, интеллектуальном развитии, взаимодействии с другими людьми.

Программа данного курса представляет систему **спортивно-развивающих занятий** для учащихся 2- 3 классов и реализуется в рамках школьного компонента в соответствии с образовательным планом.

В процессе изучения курса, у учащихся развиваются следующие **личностные качества**: трудолюбие, упорство, целеустремленность, самостоятельность, коллективизм, взаимопомощь, умение работать в команде.

Цель и задачи программы.

Цель курса: создание условий для развития познавательных способностей учащихся на основе системы развивающих занятий.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Основное содержание

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Планируемые результаты.

В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования

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 в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 2-3 классов должны:

знать и иметь представление:

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**2 класс**

№	Тема занятия	Дата по плану	Дата факт.
1.	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики		
2.	Разновидности прыжков. Эстафеты.		
3.	Равномерный медленный бег до 5 мин. Разновидности прыжков. Игры.		
4.	Игры с прыжками с использованием скакалки.		
5.	Кросс по слабопересеченной местности до 1км.		
6.	Челночный бег 3х5; 3х10м.		
7.	Упражнения с предметами на развитие координации движений.		
8.	Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.		
9.	Висы и упоры.		
10.	Подвижные игры.		
11.	Упражнения на освоение навыков равновесия.		
12.	Игры на развитие быстроты реакции.		
13.	Упражнения с набивными мячами.		
14.	Подвижные игры с мячом.		
15.	Упражнения со скакалкой. Игры со скакалкой.		
16.	Упражнения с волейбольными мячами.		
17.	Упражнения с различными мячами.		
18.	Силовые упражнения. Упражнения с партнером.		
19.	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом.		
20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
21.	Передача мяча одной рукой от плеча		
22.	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		
23.	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте.		
24.	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте.		
25.	Эстафеты с мячом		
26.	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.		
27.	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди.		
28.	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку.		
29.	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку.		
30.	Учебная игра в пионербол.		
31.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.		
32.	Игры на совершенствование метаний мяча.		
33.	Игры на развитие координации движений.		
34.	Итоговое занятие. Игры и эстафеты.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№	Тема занятия	Дата по плану	Дата факт. тич.
1.	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики		
2.	Разновидности прыжков. Эстафеты.		
3.	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков. Игры.		
4.	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м.		
5.	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча.		
6.	Челночный бег3х5;3х10м. Игры на развитие ловкости.		
7.	Упражнения с предметами на развитие координации движений.		
8.	Подвижные игры.		
9.	Висы и упоры.		
10.	Подвижные игры.		
11.	Упражнения на освоение навыков равновесия.		
12.	Игры на развитие быстроты реакции.		
13.	Упражнения с набивными мячами.		
14.	Подвижные игры.		
15.	Упражнения со скакалкой.		
16.	Упражнения с волейбольными мячами.		
17.	Упражнения с различными мячами.		
18.	Силовые упражнения. Упражнения с партнером.		
19.	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом.		
20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
21.	Передача мяча одной рукой от плеча		
22.	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		
23.	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте.		
24.	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте.		
25.	Эстафеты с мячом		
26.	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.		
27.	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди.		
28.	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку.		
29.	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку.		
30.	Учебная игра в пионербол.		
31.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.		
32.	Игры на совершенствование метаний мяча.		
33.	Игры на развитие координации движений.		
34.	Итоговое занятие. Игры и эстафеты.		