

**МКОУ "Погорельская СОШ"**  
**Шадринского муниципального округа Курганской области**

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол №2 от 31.08.2023 года

от

УТВЕРЖДЕНО  
директор школы  
Кощев М.М.  
Приказ №119А

31.08.2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса**

**«Оздоровительная физкультура»**

для 1 класса

начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Туголукова Анна  
Николаевна  
учитель физической культуры

**с. Погорелка 2023 г**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса «Оздоровительная физкультура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта. Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Изучение учебного курса «Оздоровительная физкультура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного курса на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной и игровой направленности.

Развивающая ориентация учебного курса «Оздоровительная физкультура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного курса раскрывается в приобщении обучающихся к традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. 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 по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

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, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного курса. Предметом учебного курса «Оздоровительная физкультура» в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

### **Место учебного курса «оздоровительная физкультура» в учебном плане**

В 1 классе на изучение курса отводится 1 час в неделю, суммарно 33 часа. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

#### **«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого обучающегося.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры, ведется в школе в количестве 2 часов в неделю. Учебный курс «Оздоровительная физкультура» связан с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы, ведется в школе в количестве 1 час в неделю.

В основе курса подвижные игры с основной спортивной деятельностью по видам спорта ( гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры). В **базовую** часть входят:

#### **Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

#### **Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

**Гимнастика с элементами акробатики**(строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика:** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеоздоровительные упражнения** по базовым видам и внутри разделов. В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Учебный курс «Оздоровительная физкультура» для 1 класса - рассчитан на 1 час в неделю (33 часа в год)

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Личностными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-го года обучения.**

В результате освоения программного материала ученик:

**получит знания:**

- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

**научится:**

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п	Разделы и темы курса	Кол-во часов	Кол-контр и практ	Основные виды деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре. Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке	1	1	Как вести себя в спортивном зале? Цели: познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнение. Техника безопасности
2	Гимнастика. Комплекс оздоровительных упражнений. Подвижная игра «Займи свое место»	1		Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма? Цель: учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному Команды: «Смирно», «Равняйсь». Шеренга. Прыжок. Спортивная форма. Строевые упражнения
3	Комплекс оздоровительных упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	1	1	Что такое колонна? Цели: повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну Научится выполнять организующие строевые команды и приемы
4	Комплекс оздоровительных упражнений. Подвижная игра «Смена мест»	1		Выполнение физические упражнения – прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз, – соблюдая правила безопасности во время приземления
5	Легкая атлетика. Подвижная игра «Колдунчики»	1	1	Как стать выносливым? Цель: учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа Научится: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников
6	Подвижная игра «Пятнашки»	1		Как корректировать технику бега? Цель: учить правильной технике бега в

				медленном темпе и переходу на шаг
7	Комплекс оздоровительных упражнений. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	1		Как выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт» и общеразвивающие упражнения? Цель: учить выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт», общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс Научится выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности
8	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	1	Каковы организационные приемы прыжков? Цель: учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед
9	Комплекс оздоровительных упражнений. Подвижная игра «Салки»	1		Что такое скорость? бег по кругу? Цели: учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки.
10	подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	1		Цель: учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей
11	подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1		Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения? Цели: закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз, по точкам через подвижные игры; учить организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками
12	Гимнастика. Подвижная игра «Займи свое место»	1	1	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? Цель: учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
13	Комплекс оздоровительных упражнений. Игра «Змейка»	1		Какие существуют команды? Цель: учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения
14	Подвижные игры «Крокодил», «Обезьяна»	1		Повторить упражнения схожим с движениями животных, для развития ловкости и координации
15	Комплекс оздоровительных упражнений. Игра	1	1	Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий?

	«Змейка»			Цель: учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы : выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток
16	Комплекс оздоровительных упражнений. Подвижная игра «Солнышко»	1		Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой? Цель: учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком)
17	Подвижные игры на развитие координации	1		Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
18	Подвижные игры – названия и правила Комплекс оздоровительных упражнений.	1	1	Каковы правила при проведении подвижных игр? Цели: учить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры
19	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»	1		Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств Научитесь называть игры и формулировать их правила
20	Комплекс оздоровительных упражнений. Подвижная игра «Займи свое место»	1	1	Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма? Цель: учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному Научитесь: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять
21	Подвижная игра «Поймай меня»	1		Что такое колонна? Цели: повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну
22	Подвижные игры. Подвижная игра «Смена мест»	1		Физические упражнения – прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз, – соблюдая правила безопасности во время приземления толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок
23	Комплекс оздоровительных упражнений. Подвижная игра «Колдунчики»	1		Как стать выносливым? Цель: учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа
24	Подвижная игра	1	1	Как корректировать технику бега?

	«Пятнашки»			Цель: учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием
25	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»		1	Как выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт» и общеразвивающие упражнения? Цель: учить выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт», общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс
26	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1		Каковы организационные приемы прыжков? Цель: учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед
27	Комплекс оздоровительных упражнений. Подвижная игра «Салки»	1		Что такое скорость? бег по кругу? Цели: учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки.
28	Комплекс оздоровительных упражнений. Комплекс оздоровительных упражнений. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	1		Цель: учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей
29	подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	1	Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения? Цели: закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз, по точкам через подвижные игры; учить организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками
30	Комплекс оздоровительных упражнений. Подвижная игра «Займи свое место»	1		Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? Цель: учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой
31	Комплекс оздоровительных упражнений. Игра «Змейка»	1	1	Какие существуют команды? Цель: учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения Научится: выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса
32	Комплекс	1		Выполнить упражнения схожим с



	оздоровительных упражнений. Подвижные игры «Крокодил», «Обезьяна»			движениями животных, для развития ловкости и координации
33	Комплекс оздоровительных упражнений. Игра «Змейка»	1	1	Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий? Цель: учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы Научится: выполнять организующие строевые команды, приемы комплексы упражнений для физкультминуток