

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

Управление образования АМО ГО "Сыктывкар"

МАОУ "Гимназия им. А.С.Пушкина"

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Гладкова Л.И.

Приказ №

от " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Оздоровительная физкультура»

для 1-3 классов начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Стародубцева Любовь Сергеевна

учитель начальных классов

Сыктывкар 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по оздоровительной физкультуре как предмета, углубляющего и дополняющего учебный предмет «Физическая культура», составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

«Оздоровительная физкультура» изучается в 1-3 классах в объеме 1 час в неделю и направлен на реализацию оздоровительного направления: формирования элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, приобщении к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и общеразвивающего: общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения ритмической гимнастики, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам.

Характеристикой предмета «Оздоровительная физкультура» является активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры учащиеся действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор. На уроках используются коми национальные подвижные игры. Коми национальные игры представляют широкие возможности для развития физических качеств (так как способствует развитию быстроты, силы, ловкости); волевых качеств (помогают целенаправленно воспитывать решительность и выдержку), моральные качества (прививают чувство коллективизма), формируют личностные качества (воспитывается внимательность и дисциплинированность). Использование на уроках хотя бы элементов национальной игры позволяет через содержание этих игр и связь с другими областями знаний человека воспитать любовь к родному краю.

В соответствии с Концепцией образования этнокультурной направленности, в предмет «Оздоровительная физкультура» включен раздел по изучению традиционных игр коми народа, а также знакомство с достижениями известных спортсменов Республики Коми с возможным посещением выставок, экспозиций, посвященных этим людям.

Реализация учебного предмета предполагает активное использование на уроках интерактивных форм работы с учащимися. На уроках в соответствии с программой развития УУД, рабочей программой воспитания используются следующие формы совместной деятельности учащихся: игровые формы, групповые и парные формы работы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой. – 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 общие интересы.

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.
  - двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
  - развитие физических способностей;
  - освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
  - развитие психических и нравственных качеств;
  - повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по**

физической культуре (оздоровительной) являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **1 класс**

1. Понятие о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физические упражнения, их влияние на организм.

2. Режим дня Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики.

3. Что такое правильная осанка Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

4. Современные подвижные игры Современные подвижные игры: «Мяч по кругу», «Поймай рыбку», ЭКК коми игра « Салки», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Бег с шариком», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний», «Ворота», ЭКК коми игра « Олени», «Чужая палочка», «Белки, шишки и орехи», «След в след», Эстафета, « Мишень», ЭКК коми игра « Ведущий», «С кочки на кочку», «Без пары», ЭКК коми игра « У столба», «Плетень», «Кто больше», «Успевай, не зевай», «День и ночь», Эстафета «Наперегонки парами».

### **2 класс**

1. Физические качества сила, быстрота, выносливость Зачем человеку нужна быстрота? Зачем человеку нужно уметь сохранять равновесие? Зачем человеку нужна ловкость? Зачем человеку нужно правильно бегать? Зачем человеку нужно правильно прыгать? Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия.

2. Старинные подвижные игры Старинные подвижные игры: ЭКК коми игра «Ёма», «Двенадцать палочек», «Катание яиц», «Чижик», «Пустое место», «Городки», «Пятнашки», «Волки и овцы», ЭКК коми игра « Прячь глаза», «Намотай ленту», «Лапта», «Без соли соль», «Чет-нечет», «Серый волк», «Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Платок», ЭКК коми игра « Щит и мяч», «Кто боится колдуна?», «Лучники», «Волк», «Камнепад», «Шаровки», «Горелки», ЭКК коми игра « Игра в царя», «Рыбки», «Бабки», «Казачи-разбойники», Эстафета.

### **3 класс**

1. История развития физической культуры Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Как появились физические упражнения? Каким должен быть защитник Родины? Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Зарождение Олимпийских игр. Откуда появились Олимпийские игры? Виды спорта. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. ЭКК Спортсмены РК. Почему гимнастика-основа спорта?

2. Народные игры и забавы. Народные игры и забавы: «Щука», «Водяной», «Третий лишний», «На золотом крыльце сидели...», «Кандалы», ЭКК коми игра «Городки на снегу», «Ворота», «Слон», «Козел», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади», ЭКК коми игра « 38 Котел», «Птички и клетка», «Северный и южный ветер», «Бой петухов», «Караси и щука», «Лиса в курятнике», «Река и ров», «Горячая картошка», «Заяц без логова», «Подвижная цель», ЭКК коми игра «Воробей», «Бредень», «Заколдованный замок», «Али-баба».

### **4 класс**

1. Развитие физических качеств. Как укрепить органы дыхания. Как научиться расслабляться. Зачем нужно закаливаться. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

2. Как избежать травмы? Как избежать травмы? Правила ТБ при занятиях физической культурой. Как оказать первую медицинскую помощь.

3. Игровые традиции в подвижных играх. ЭКК коми игра « Бери да помни», «Зазывалки», «Жребий», «Волки во рву», «Волки и овцы», «Медведь и вожак», «Водяной», «Невод», ЭКК коми игра « Лунка», «Чехарда», «Птицелов», «Жмурки», «Дуга», «Кот и мышь», «Ляпка», «Заря», «Гуси», «Удар по веревочке», ЭКК коми игра « Копотун», «У медведя во бору», «Гуси», «Бой петухов», «Переездной конь», «Зелёная репка», ЭКК коми игра « В медведя», «Солнышко», «В круг».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс	Количество часов	Содержание
1	33	<p>1. Понятие о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физические упражнения, их влияние на организм.</p> <p>2. Режим дня Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики.</p> <p>3. Что такое правильная осанка Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища</p> <p>4. Современные подвижные игры Современные подвижные игры:          «Мяч по кругу», «Поймай рыбку», ЭКК коми игра «Салки», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Бег с шариком», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний», «Ворота», ЭКК коми игра «Олени», «Чужая палочка», «Белки, шишки и орехи», «След в след», Эстафета, «Мишень», ЭКК коми игра «Ведущий», «С кочки на кочку», «Без пары», ЭКК коми игра «У столба», «Плетень», «Кто больше», «Успевай, не зевай», «День и ночь», Эстафета «Наперегонки парами».</p>
2	34	<p>1. Физические качества сила, быстрота, выносливость Зачем человеку нужна быстрота? Зачем человеку нужно уметь сохранять равновесие? Зачем человеку нужна ловкость? Зачем человеку нужно правильно бегать? Зачем человеку нужно правильно прыгать? Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия.</p> <p>2. Старинные подвижные игры Старинные подвижные игры: ЭКК коми игра «Ёма», «Двенадцать палочек», «Катание яиц», «Чижик», «Пустое место», «Городки», «Пятнашки», «Волки и овцы», ЭКК коми игра «Прячь глаза», «Намотай ленту», «Лапта», «Без соли соль», «Чет-нечет», «Серый волк», «Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Платок», ЭКК коми игра «Щит и мяч», «Кто боится колдуна?», «Лучники», «Волк», «Камнепад», «Шаровки», «Горелки», ЭКК коми игра «Игра в царя», «Рыбки», «Бабки», «Казачьи разбойники», Эстафета.</p>
3	34	<p>1. История развития физической культуры Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Как появились физические упражнения? Каким должен быть защитник Родины? Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>2. Зарождение Олимпийских игр. Откуда появились Олимпийские игры? Виды спорта. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. ЭКК Спортсмены РК. Почему гимнастика-основа спорта?</p> <p>3. Народные игры и забавы. Народные игры и забавы: «Щука», «Водяной», «Третий лишний», «На золотом крыльце сидели...», «Кандалы», ЭКК коми игра</p>

		«Городки на снегу», «Ворота», «Слон», «Козел», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади», ЭКК коми игра «38 Котел», «Птички и клетка», «Северный и южный ветер», «Бой петухов», «Караси и щука», «Лиса в курятнике», «Река и ров», «Горячая картошка», «Заяц без логова», «Подвижная цель», ЭКК коми игра «Воробей», «Бредень», «Заколдованный замок», «Али-баба».
--	--	--