

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

УО Ирбитского МО

МКОУ Харловская СОШ

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ
Харловской СОШ

/Галишева Т.А./
Приказ № 63 от
«30» 08. 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура (здоровячок)»

для обучающихся 1 класса

с. Харловское

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура (здоровячок)» на уровне начального общего образования 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.

Программа по физической культуре (здоровячок) 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.

В программе по физической культуре (здоровячок) отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура (здоровячок)» 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 образования по физической культуре (здоровячок) на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм подвижных игр. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура (здоровячок)» 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 подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям родного края, к истории физической

культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, 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 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 «Физическая культура (здоровячок)».

Содержание программы представлено пятью блоками: народные игры, игры на внимание, игры со скакалкой, подвижные игры, спортивные игры. Такое распределение изучения игр позволяет следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 8-10 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении.

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

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

Общее число часов для изучения учебного предмета «Физическая культура (здоровячок)» составляет 99 часов: 2 класс – 33 часа, 3 класс – 33 часа, 4 класс – 33 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Народные игры

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: «Зайцы в огороде», «Гуси - лебеди», «Ловишка в кругу», «Пчёлки и ласточка», «Обыкновенные жмурки», «Палочка - выручалочка», «Караси и щука», «Белые медведи».

Игры на внимание

Эти игры способствуют развитию координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей: «Смена сторон», «Запомни движение», «Вызов номеров», «Запрещённое движение», «Запомни порядок», «Три движения», «Узнай, чей голосок», «Маляр и краски».

Игры со скакалкой

Скакалка применяется повсеместно и служит для развития выносливости, координации, быстроты реакции, крупной моторики, развивает умение выполнять движения по сигналу: «Рыбаки и рыбки», «Колечко», эстафеты со скакалками.

Подвижные игры

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики (бег, прыжки, метание), гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения): «Большой мяч», «Бездомный заяц», эстафета «Весёлые старты с мячом», «Озорные мячики», «Прыжки кругом», «Стрельба по мишеням», «Броски снежков», «Успей поймать», «Бег по следам», «Мяч в воздухе», «Собачки», «Передал - садись», «Сторож и воробьи», «Медведи и пчёлы», «Куры в огороде».

Спортивные игры

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале пионербола.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ЗДОРОВЯЧОК) НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура (здоровячок)» во 2-4 классе 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 учебного предмета «Физическая культура (здоровячок)» на уровне начального общего образования у обучающихся 2-4 классов будут сформированы следующие личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах ишибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- 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 учебного предмета «Физическая культура (здоровячок)» на уровне начального общего образования у обучающихся 2-4 классов будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во **2 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные УУД:

Базовые логические действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;

Базовые исследовательские действия:

- структурирование знаний;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Регулятивные УУД:

Самоорганизация:

- целеполагание — как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения; его временных характеристик;

Самоконтроль:

- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него;
- коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта;

Самооценка:

- оценка — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивание качества и уровня усвоения;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию — выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

Коммуникативные УУД:

Совместная деятельность:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение целей, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

Общение:

- управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

К концу обучения в **3 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные УУД:

1) Базовые логические действия:

- самостоятельное формулирование познавательной цели;
- поиск и применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;

2) Базовые исследовательские действия:

- структурирование знаний;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Регулятивные УУД:

Самоорганизация:

- целеполагание — как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения; его временных характеристик;

Самоконтроль:

- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него;

- коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта;

Самооценка:

- оценка — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивание качества и уровня усвоения;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

Коммуникативные УУД:

Совместная деятельность:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

Общение:

- управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

К концу обучения в **4 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные УУД:

1) Базовые логические действия:

- самостоятельное формулирование познавательной цели;
- поиск и применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;

2) Базовые исследовательские действия:

- структурирование знаний;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и

результатов деятельности;

- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Регулятивные УУД:

Самоорганизация:

- целеполагание — как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения; его временных характеристик;

Самоконтроль:

- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него;
- коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта;

Самооценка:

- оценка — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивание качества и уровня усвоения;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию — выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

Коммуникативные УУД:

Совместная деятельность:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение целей, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

Общение:

- управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- представление об историческом наследии русского народа и русских народных подвижных игр, о традициях русских народных праздников;
- представление об истории возникновения подвижных игр;
- использование правил проведения игр, эстафет и праздников для организации досуга;
- представление о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- представление о причинах травматизма и правилах его предупреждения
- использование основных факторов, влияющих на здоровье человека: о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений;
- проявление смекалки и находчивости, быстроты и координации;
- владение мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- применение игровых навыков в жизненных ситуациях.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

2 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Народные игры (8 часов)		
1	ИОТ-16-2016. Какие бывают игры. Русская народная игра «Без соли соль»,	1
2	Правила игры. Обязательны ли они для всех? Русская народная игра «Волки и овцы.	1
3	Русская народная игра «Ловишка в кругу»	1
4	Русская народная игра «Пчёлки и ласточка».	1
5	Русская народная игра «Обыкновенные жмурки»	1
6	Русская народная игра «Чижик»	1
7	Русская народная игра «Караси и щука»	1
8	Русская народная игра «Светофор»,	1
Игры на внимание (6 часов)		
9	Игра на внимание «Хвост дракона»	1
10	Игра на развитие внимания «Запомни движение»	1
11	Игра на внимание «Кто боится колдуна?»	1
12	Игры на внимание «Запрещённое движение», «Запомни порядок».	1
13	Игра «Три движения», «Птица и клетка»	1
14	Игра «Маляр и краски»	1
Игры со скакалкой (2 часа)		
15	Игры со скакалкой. «Колечко»	1
16	Эстафеты со скакалкой.	1
Подвижные игры (14 часов)		
17	Игра «Большой мяч».	1
18	Игра с мячом «Бездомный волк».	1
19	Весёлые старты с мячом.	1
20	Игры с мячом. Эстафета «Весёлые мячики»	1
21	Игра с прыжками «Прыжки кругом»	1
22	Игры на меткость. «Стрельба по мишеням. «Броски снежков»	1
23	Игра «Успей поймать».	1
24	Игра «Бег по следам»»	1
25	Игра «Мяч в воздухе»	1
26	Игра «Блуждающий мяч»	1
27	Игра «Передал - садись»	1
28	Игра «Сторож и воробьи»	1
29	Игра «Медведи и пчёлы»	1
30	Игра «Куры в огороде»	1
Спортивные игры (3 часа)		
31	Футбол - весёлые старты. Футбольные эстафеты.	1
32	Весёлые старты с элементами баскетбола.	1
33	Пионербол по упрощённым правилам.	1
	ИТОГО	33

3 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Народные игры (8 часов)		
1	ИОТ-16-2016. Какие бывают игры. Игра «Зайцы в огороде», "Ляпы"	1
2	Правила игры. Обязательны ли они для всех? Русская народная игра «Гуси - лебеди»».	1
3	Русская народная игра «Ловишка в кругу»	1
4	Русская народная игра «Пчёлки и ласточка».	1
5	Русская народная игра «Обыкновенные жмурки»	1
6	Русская народная игра «Палочка - выручалочка»	1
7	Русская народная игра «Караси и щука»	1
8	Русская народная игра «Белые медведи»»	1
Игры на внимание (6 часов)		
9	Игра на внимание «Смена сторон»	1
10	Игра на развитие внимания «Запомни движение»	1
11	Игра на внимание «Вызов номеров»	1
12	Игры на внимание «Запрещённое движение», «Запомни порядок».	1
13	Игра «Три движения», «Узнай, чей голосок»	1
14	Игра «Маляр и краски»	1
Игры со скакалкой (1 час)		
15	Игры и эстафеты со скакалкой.	1
Подвижные игры (14 часов)		
16	Игра «Большой мяч».	1
17	Игра с мячом «Бездомный заяц».	1
18	Весёлые старты с мячом.	1
19	Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»	1
20	Игра с прыжками «Прыжки кругом»	1
21	Игры на меткость. «Стрельба по мишеням. «Броски снежков»	1
22	Игра «Успей поймать».	1
23	Игра «Бег по следам»»	1
24	Игра «Мяч в воздухе»	1
25	Игра «Собачки»	1
26	Игра «Передал - садись»	1
27	Игра «Сторож и воробьи»	1
28	Игра «Медведи и пчёлы»	1
29	Игра «Куры в огороде»	1
Спортивные игры (4 часа)		
30	Весёлые старты с элементами футбола.	1
31	Весёлые старты с элементами баскетбола	1
32	Пионербол по упрощённым правилам.	1
33	Спортивный праздник «Мир народных игр»	1
ИТОГО		33 часа

4 КЛАСС

№ п\п	Тема занятия	Количество часов
Народные игры (8 часов)		
1	ИОТ-16-2016. Какие бывают игры. Русская народная игра "Щука"	1
2	Правила игры. Обязательны ли они для всех? Русская народная игра "Третий лишний".	1
3	Русская народная игра «Ловишка в кругу»	1
4	Русская народная игра «Водяной».	1
5	Русская народная игра «Ловушка и цапля»	1
6	Русская народная игра «Чижик»	1
7	Русская народная игра «Караси и щука»	1
8	Русская народная игра «Светофор»,	1
Игры на внимание (5 часов)		
9	Игра на внимание «Хвост дракона»	1
10	Игра на развитие внимания «Запомни движение»	1
11	Игра на внимание «Кто боится колдуна?»	1
12	Игры на внимание «Запрещённое движение», «Запомни порядок».	1
13	Игры "Северный и южный ветер", «Маляр и краски»	1
Игры со скакалкой (2 часа)		
14	Игры со скакалкой. "Прыгуны", "Лошади"	1
15	Эстафеты со скакалкой	1
Подвижные игры (14 часов)		
16	Игра «Большой мяч».	1
17	Игра с мячом «Бездомный волк».	1
18	Весёлые старты с мячом.	1
19	Игры с мячом. Эстафета «Весёлые мячики»	1
20	Игра с прыжками «Прыжки кругом»	1
21	Игры на меткость. «Стрельба по мишеням. «Броски снежков»	1
22	Игра «Лиса в курятнике».	1
23	Игра «Бег по следам»»	1
24	Игра «Мяч в воздухе»	1
25	Игра «Блуждающий мяч"	1
26	Игра «Передал - садись»	1
27	Игра «Сторож и воробьи»	1
28	Игра «Медведи и пчёлы»	1
29	Игра «Куры в огороде»	1
Спортивные игры (4 часа)		
30	Весёлые старты с элементами футбола	1
31	Весёлые старты с элементами баскетбола	1
32	Пионербол по упрощённым правилам	1
33	Спортивный праздник «Здравствуй лето»	1
	ИТОГО	33 часа

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. <https://1sept.ru/>
2. <https://www.uchportal.ru/load/101>
3. <https://resh.edu.ru/subject/9/>
4. <https://multiurok.ru/files/razrabotki-urokov-po-fizichieskoi-kul-turie-dlia-1.html>
5. https://www.youtube.com/results?search_query