

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Локтевского района

МКОУ «Самарская СОШ»

<b>«Рассмотрено»</b>	<b>«Согласовано»</b>	<b>«Утверждаю»</b>
На заседании методического объединения школы  _____/ Аляскина Н.В Протокол №1__ от 30.08.2024	На заседании педагогического совета школы  _____/Попова О.Н Протокол №1__ от 30.08.2024	Директор МКОУ «Самарская СОШ»  _____/Сорокина А.П Приказ № 53 от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Веселая физкультура»**  
**для обучающихся 1 класса**  
**количество часов 34 (1 час в неделю)**

Составитель:

Сорокин Сергей Петрович,

Учитель физической культуры

первой квалификационной категории

## 1. Содержание программы

1. Подвижные игры (26 часов).  
Техника безопасности на занятиях. Беседа о здоровом образе жизни и закаливании. История возникновения подвижных игр. Подвижные игры.

*Форма занятий: практическая.*

4. Футбол (8 часов).

Отработка приёма и передачи мяча, внутренней стороной стопы (щекой). Ведение мяча. Отработка тактических действий. Игра в футбол.

*Форма занятий: практическая.*

## 2. Планируемые результаты освоения учебного курса

Изучение учебного курса «Подвижные игры» на уровне *основного* общего образования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

**Личностные результаты:** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### **3.Календарно-тематическое планирование программы 1 класса**

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Раздел «Подвижные игры» (34 часа)</b>				
1.	Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы»			
2.	Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору»			
3.	Игра «Второй лишний». Игра «Краски»			
4.	Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди»			
5.	Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы»			
6.	Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи»			
7.	Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу»			
8.	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».			
9.	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей»			
10.	Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель»			
11.	Игра «Бегуны и метатели». Игра «Гонка мячей»			
12.	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки»			
13.	Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля»			
14.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко»			
15.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли»			
16.	Игра «Прыгающие воробышки». Игра «Зеркало»			
17.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»			
18.	Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».			
19.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».			
20.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия			
21.	Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».			
22.	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных»			
23.	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из кр»			
24.	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».			
25.	Беговая эстафеты			
26.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия			

Раздел «Футбол» (8 часов)

27.	Техника безопасности на занятиях футболом.			
28.	Ведение мяча.			
29.	Отработка техники приёма и передачи мяча внутренней стороной стопы (щекой).			
30.	Отработка техники приёма и передачи мяча верхней стороной стопы (подъёмом).			
31.	Индивидуальные действия игрока в защите.			
32.	Индивидуальные действия игрока в нападении.			
33.	Игра в футбол.			
34.	Игра в футбол.			