

**Управление образования Администрации Кетовского муниципального округа  
Курганской области**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Меншиковская средняя общеобразовательная школа имени Сажаева А.В.»  
(МКОУ «Меншиковская средняя общеобразовательная школа имени Сажаева А.В.»)**

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании  
педагогического совета

Протокол № 12  
от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МКОУ  
"Меншиковская средняя  
общеобразовательная школа  
имени Сажаева А.В."

---

Едомских И. В.  
Приказ № 01-69  
от «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса «Общая физическая подготовка»**  
**для обучающихся 1 – 4 классов**

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Общая физическая подготовка» разработана для обучающихся 3 класса с целью усиления предмета «Физическая культура», с учетом требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре 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.

Современный россиянин – это уникальная по своей сущности личность, которая занимает свое, особое личностно-значимое место в обществе и принимает активное участие в решении задач преобразования. Система российского образования ориентирована на стратегические государственные задачи, строится на принципиально новой образовательной парадигме: современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся.

Целью рабочей программы учебного курса является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Задачи программы:

- развитие быстроты реакции, ловкости, силы, выносливости, гибкости;
- формирование осанки, профилактика заболеваний;
- воспитание дисциплинированности, чувства коллективизма, активности, внимательности, самостоятельности, честности, стремления победить. Прививать интерес и потребность к физкультурно-оздоровительным занятиям;
- углубление знаний о физической культуре через игровую деятельность. Знакомство детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

Место учебного курса в учебном плане: на изучение учебного курса отводится 1 час в неделю, всего 34 учебных часа.

## **Содержание программы**

### **Основы знаний. Здоровый образ жизни младшего школьника**

Правила поведения и безопасности в физкультурном зале, в доме, в школе, на спортивной площадке. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Гигиена и самоконтроль. Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения».

### **Игры разных народов**

Русские народные игры «Рыбаки», «Ручеек», «Горелки», «Шишки, желуди, орехи», «Волки и овцы», «Золотые ворота», «Пустое место», «Городки». Русские народные игры «Салки с мячом», «Колечко», «Охотники и утки» (игры в парке). Игры белорусского народа «Прела-горела», «Дед Мороз». Игры татарского народа «Серый волк» «Скок-перескок». Игры народов Востока «Скачки», «Собери яблоки». Игры украинского народа «Иголочка – ниточка», «Высокий дуб», «Колдун». Русские народные игры, «Пятнашки с мячом», «Воробьи и вороны», «Платочек-летуночек», «Угадай, чей голосок», «Невод».

### **Гимнастика**

Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы упражнений с предметами и без предметов. Лазанье и перелезание. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Танцевальные упражнения. Развитие физических качеств: силы, гибкости.

### **Игры- эстафеты**

Эстафеты с мячами. Правила игры «Бег по кочкам».

Большая игра с малым мячом. Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Комбинированные эстафеты.

### **Элементы спортивных игр**

Освоение элементарных умений в ловле, бросках, ведении и передачах мяча индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге. Лапта по упрощенным правилам (в зале). Игры с мячом «Горячий мяч», «Рыбы, птицы, звери».

Правила пионербола. Состав команды. Продолжительность игры. Выбрасывание мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Игры с баскетбольным мячом «Тридцать три», «Точка за точкой».

Мини-футбол. Способы перемещения. Остановка и ведение мяча. Туристический поход. Игры с мячом «Охотники и утки».

## Планируемые результаты освоения программы учебного курса

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы 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 курса у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения учебного курса у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

#### Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

#### Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

#### Регулятивные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- демонстрировать правила изученных подвижных игр;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### Тематический план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
<b>Подвижные игры (7 часов)</b>		
1	Знакомство с правилами страны Игр. Подвижная игра «Паутинка»	1
2	ЗОЖ. «Здоровый образ жизни, что это означает?»	1
3	Русские народные игры «Рыбаки», «Ручеек», «Горелки»	1
4	Подвижные игры: «Дед Мороз», « Воробышки»	1
5	Подвижные игры: «Лес, болото, озеро» «С кочки на кочку»	1
6	Игры украинского народа: «Иголочка-ниточка», «Прела-горела»	1
7	Игра «Вытащи платок», «Волк во рву»	1
<b>Элементы спортивных игр (3 часа)</b>		
8	Подвижные игры на основе пионербола. Игра «Мяч вверх»	1
9	Подвижные игры на основе пионербола: «Погоня за мячом», «10 передач»	1
10	Подвижные игры на основе пионербола. «Мяч через сетку», «Горячий мяч»	1
<b>Игры на основе гимнастики (6 часов)</b>		
11	Лазания и перелезания. Игра «Копна, тропинка, кочки»	1
12	Упражнения в равновесии. Игра «Двенадцать палочек»	1
13	Акробатические упражнения. Игра «Быстро шагай»	1
14	Висы и упоры	1
15	Упражнения на развитие равновесия	1
16	Упражнения на развитие гибкости	1
<b>Игры на основе баскетбола (3 часа)</b>		
17	Игра «Передал – садись»	1
18	Игра «Точка за точкой»	1
19	Игра «Тридцать три»	1
<b>Игры и эстафеты (4 часа)</b>		
20	Эстафеты с мячами. Правила игры «Бег по кочкам»	1
21	Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча»	1
22	Эстафеты с бегом и прыжками	1
23	Встречные эстафеты	1
<b>Элементы спортивных игр (6 часов)</b>		
24	Мини-футбол. Способы перемещения. Подвижная игра «Перемена мест».	1
25	Мини-футбол. Остановка и ведение мяча. Подвижная игра «Передача мячей по кругу»	1
26	Пионербол. Выбрасывание мяча. Броски, передачи и ловля мяча	1
27	Лапта по упрощенным правилам (в зале)	1
28	Игра «Русская лапта» (в зале)	1
29	ЗОЖ. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”	1
<b>Игры и эстафеты (5 часов)</b>		
30	Большая игра с малым мячом. Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча»	1
31	Эстафеты с преодолением препятствий	1
32	ЗОЖ. Гигиена правильной осанки	1
33	Комбинированные эстафеты	1
34	Итоговое занятие «Веселые старты»	1