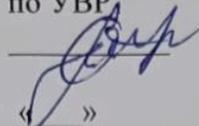


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новоалексеевская школа Волновахского муниципального округа»  
Донецкой Народной Республики**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол от "17" августа  
2024 г. №1

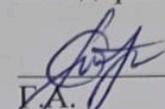
Руководитель ШМО  
О.С. Кибкало

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР

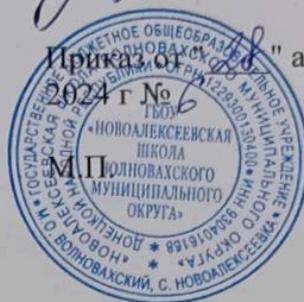


«    » 2024 г

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора школы

 Грищенко  
Г.А.

Приказ от "18" августа  
2024 г. №6



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса «Занимательная физкультура»**

для обучающихся 1–3 классов

Рабочую программу составила  
Федоренко Инна Юрьевна  
учитель начальных классов

с.Новоалексеевка  
2024-2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

-Рабочая программа курса «Занимательная физкультура» для младших школьников разработана на основании основных **нормативных документов**:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарт начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2020г.);

Программа разработана на основе методических рекомендаций, помогающих в реализации курса «Занимательная физкультура» для обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2022 г.).

Программа курса «Занимательная физкультура» 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, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы курса «Занимательная физкультура» учитывались 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 курса «Занимательная физкультура» нашли своё отражение 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 курса «Занимательная физкультура» 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 курса «Занимательная физкультура» на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация курса «Занимательная физкультура» 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием физической подготовленностью. Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям 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 курса «Занимательная физкультура» 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 курса «Занимательная физкультура». 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 предмета.

Программа курса «Занимательная физкультура» содержит модуль «Физическое совершенствование».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 101 час: в 1 классе 33 – часа (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **1 КЛАСС**

#### **Физическое совершенствование.**

*Лёгкая атлетика.*

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

*Подвижные и спортивные игры.*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### **2 КЛАСС**

#### **Физическое совершенствование**

*Лёгкая атлетика.*

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

*Подвижные игры.*

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

### **3 КЛАСС**

*Лёгкая атлетика.*

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования 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 прохождения курса «Занимательная физкультура» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

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;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате прохождения курса «Занимательная физкультура» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

## **1 КЛАСС**

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия:**

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

## **Регулятивные универсальные учебные действия**

### **Самоорганизация и самоконтроль:**

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениями развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## **2 КЛАСС**

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

## **Познавательные универсальные учебные действия**

### **Базовые логические и исследовательские действия:**

обобщать знания, полученные в практической деятельности, самостоятельно применять комплекс упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Общение:**

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

## **Регулятивные универсальные учебные действия**

### **Самоорганизация и самоконтроль:**

соблюдать правила поведения на уроках курса «Занимательная физкультура» с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений

и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся; контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных

игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

## **3 КЛАСС**

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия:**

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях курса «Занимательная физкультура»;

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 на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Общение:**

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способностей во время совместного выполнения учебных заданий;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия****Самоорганизация и самоконтроль:**

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать

их на основе сравнения с заданными образцами;

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.

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Подвижные и спортивные игры с элементами легкой атлетики</b>					
1.1	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.1	Игры с мячом.	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
1.1	Игра с прыжками (скакалки).	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
1.2	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
1.3	Народные игры	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.1	Зимние забавы.	5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.2	Эстафеты.	5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>33</b>			

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Подвижные и спортивные игры с элементами легкой атлетики</b>					
1.1	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.1	Игры с мячом.	7			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
1.1	Игра с прыжками (скакалки).	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
1.2	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
1.3	Народные игры	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.1	Зимние забавы.	5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.2	Эстафеты.	5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Подвижные и спортивные игры с элементами легкой атлетики</b>					
1.1	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.1	Игры с мячом.	7			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
1.1	Игра с прыжками (скакалки).	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
1.2	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
1.3	Народные игры	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.1	Зимние забавы.	5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.2	Эстафеты.	5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>			

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://resh.edu.ru/>

[https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

<https://uchi.ru> [https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm) Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью  
13 (тринадцать) листов  
Должность и.о. директора ГБОУ  
«Новоалексеевская школа Волновахского М.О.»  
Подпись Г.А.Грищенко/

