

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Марий Эл
Отдел образования администрации Оршанского муниципального района
МОУ «Великопольская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО №1 от 28 августа 2023 г. <i>Ведерникова И.К.</i>	СОГЛАСОВАНО на педагогическом совете №1 от 30 августа 2023 г. Зам. директора по УВР <i>Кудрявцева О.Н.</i>	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МОУ «Великопольская средняя общеобразовательная школа» <i>Садонин Г.А.</i> от 30 августа 2023 г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 4 класса

с.Великополье, 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Подвижные игры» разработана на основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения. Программа физкультурно – оздоровительной направленности, способствующая профилактике простудных заболеваний. Данная программа направлена на укрепление здоровья детей младшего школьного возраста 10-11 лет. К занятиям привлекаются учащиеся основной школы.

Достоинство программы заключается в том, что она способствует физическому оздоровлению детей, доступна для детей из семей со средним достатком, альтернатива безнадзорности и вредным привычкам; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива учащихся.

Вид программы – адаптированная.

Цели и задачи

Цель:

- формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
- содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

Задачи:

1. Образовательные:

- ознакомление с играми народов мира, пионерболом, футболом;
- ознакомление с основными знаниями техники безопасности;
- ознакомление с принципами правильного питания;
- ознакомление с основными видами мышц;
- формирование правильной осанки;
- ознакомление с основными правилами личной гигиены.

2. Развивающие:

- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, меткости, выносливости;
- развитие внимания и координации;
- развитие гибкости и выносливости.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитание активной жизненной позиции;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общесекретурным и гуманистическим ценностям;
- воспитывать волевые качества.

Отличительные особенности программы.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов,

подвижных игр, просмотр презентаций. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Срок реализации программы – 1 год. Занятия будут проходить один раз в неделю, за год – 34 занятий.

К концу обучения дети должны прогнозируемые результаты.

иметь представление:

- об историческом наследии русского народа и русских народных подвижных игр;
- о традициях русских народных праздников;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

знать:

- историю возникновения подвижных игр;
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;
- правила поведения во время игры;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём, применять игровые навыки в жизненных ситуациях;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры, уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Содержание программы

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Практический раздел

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки” “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна» «Охотники и утки», «Метко в цель», «Пищки, желуди, орехи», «Совушка», «Улочка», «Перемена мест», “ «Космонавты”, «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры»

Методическое обеспечение программы

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий.

1. Словесный
2. Наглядный
3. Практический

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

Групповая

Форма проведения занятий:

- ✓ Участие в спортивных соревнованиях, конкурсах;
- ✓ Организация, посещение спортивно-массовых мероприятий.

Календарно – тематический план

№	Дата проведения		Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов
	план	факт		
Раздел 1. Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6 часов)				
1	4.09		Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи («За флажками»).	
2	14.09		Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок»	
3	21.09		Игры на развитие памяти.	
4	28.09		Игры на развитие воображения.	
5	5.10		Игры на развитие памяти	
6	12.10		Игры на развитие мышления и речи	
Раздел 2. Народные игры (6 часов)				
7	19.10		Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	
8	26.10		Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	
9			Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»	
10			Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	
11			Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	
12			Русская народная игра « Удар по веревочке»	
Раздел 3. Подвижные игры (15 часов)				
13			Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, колна», «Космонавты»	
14			Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	
15			Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	
16			Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	
17			Весёлые старты со скакалкой.	
18			Игра «не лавай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	
19			Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	
20			Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	
21			Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	
22			Эстафеты с санками и лыжами	
23			Игры на лыжах «Биатлон»	
24			Игры зимой: «Охота на куропаток»	
25			Игра «Перемена мест» Игра «У дочка», «Бой петухов»	
26			Игра «Салки с мячом».	

27	Игра «Прыгай через ров»
	Раздел 4. Спортивные игры
28	Футбол, пионербол
29	Футбол, пионербол
30	Футбол, пионербол
	Раздел 5. Спортивные праздники
31	Спортивный праздник
32	Олимпийские игры
33	Большие гонки
34	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»

Список литературы

1. Детские подвижные игры народов СССР. М.: Просвещение, 2001.
2. Зубрилова Н. А. Дополнительное образование и воспитание детей в Санкт – Петербурге на рубеже 20-21 вв. СПб, 2003.
3. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе. М.: Просвещение, 2004.
4. Клусов П. П., Цуркан А. А. Стадион во дворе. М.: Просвещение, 2005.
5. Методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1999.
6. Подвижные игры учащихся. М.: Учпедгиз, 2007.
7. Энциклопедия физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 2006.