

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу
«ЗДОРОВЕЙ-КА»

Классы: 1

Авторы составители:

Каргополов Виктор Николаевич

Содержание учебного курса «Здоровей-ка» 1 класс

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий «ОФП»

Подготовка к занятиям физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения на гимнастическом скамейке, стенке.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Подвижные игры.

Техника передвижения на лыжах. Спуски. Подъемы.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Планируемые результаты освоения учебного курса «Здоровей-ка».

1 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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 укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного курса «Здоровейка»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем	Количество часов
	Подвижные игры на основе волейбола.	19

1.	Профилактика травматизма. История развития волейбола. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ, подвижные игры.	1
2.	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ, стойка волейболиста специальные беговые упражнения, подвижные игры.	1
3.	Медленный бег, разновидность бега , ОРУ в парах, передачи мяча.	1
4.	Разновидность прыжков. ОРУ Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с волейбольными мячами.	1
5.	Медленный бег, разновидности бега. Игра «Мяч через сетку». Диагностическая работа.	1
6.	ОРУ в парах, маховые движения рук. П/и «Перекинь мяч».	1
7.	Медленный бег. ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении. Эстафеты с волейбольными мячами.	1
8.	Броски и ловля мяча.	1
9.	Совершенствование бросков и ловли мяча.	1
10.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения.	1
11.	Прыжок с двух ног с места, 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр.	1
12.	Групповые упражнения. Элементы спортивных игр.	1
13.	Игровые взаимодействия. Специально-беговые упражнения.	1
14.	Упр. с мячом в парах через сетку.	1
15.	Подвижные игры с малыми мячами.	1
16.	Сочетание способов перемещений. Подвижные игры.	1
17.	Подвижные игры с речетативами.	1
18.	Медленный бег. ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры.	1

19.	ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	1
	Подвижные игры на основе баскетбола.	8
20.	Развитие скоростной реакции. Упражнения с мячами с передвижением в парах.	1
21.	Развитие скоростной реакции. Упражнения с мячами с передвижением в тройках.	1
22.	Упражнения с баскетбольными мячами.	1
23.	Ведение мяча. Удар по неподвижному мячу. Диагностическая работа	1 11.03
24.	Ведение мяча с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу.	1
25.	Остановка катящегося мяча.	1
26.	Подвижные игры.	1
27.	Совершенствование упражнений с БМ. Упражнения в 3х-4х с баскетбольным мячом.	1
	Подвижные игры на основе футбола.	6
28.	ИТБ. Упражнения с футбольными мячами.	1
29.	Остановка мяча.	1
30.	Остановка и передачи мяча.	1
31.	Игра по упрощенным правилам.	1
32.	Подвижные игры.	1
33.	Подвижные игры.	1