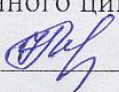


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
отдел образования Администрации Куйбышевского района
МБОУ Лысогорская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей естественно-
научного цикла


Н.Н.Шевцова
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР


О.В.Ласавская
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


И.Н.Карцова
Приказ № 185-ОД
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности

«Весёлая физкультура»

(указать учебный предмет, курс)

начальное общее образование 1-2 класс

(начальное, основное, среднее/класс)

Количество часов : 34 часа в год (1 час в неделю).

Учитель: Жукова Наталья Юрьевна

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения. Формами и методами работы являются: экскурсии, игры, практические занятия, воспитательное мероприятие, викторины.

Цели:

- содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.
- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи программы:

- - формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- - укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- - развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- - Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности
- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- физического формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Планируемые результаты освоения курса.

Личностными результатами:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- ределять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

• Метапредметными результатами:

- является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

• Предметными результатами:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

• Регулятивные УУД:

- 1)принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2)планировать(в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

• Познавательные УУД:

- 1)осознавать поставленную задачу;
- 2)понимать информацию, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

• Коммуникативные УУД:

- 1)вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;
- 2)Задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- 3)осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Общая характеристика

Кружок “Веселая физкультура” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В кружок «Здоровейка» вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Ценностные ориентиры:

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

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

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

**Календарно-тематическое планирование
по внеурочной деятельности
«Весёлая физкультура».**

№ урока	Дата		Количе ство часов	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты
	план	факт				
1	4.09		1	Техника безопасности. Подвижные игры.	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
2	11.09		1	Эстафеты	развитие силы и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
3	18.09		1	Подвижные игры	развитие ловкости и внимания	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
4	25.09		1	Ходьба разными способами	развитие быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
5	2.10		1	Спортивные эстафеты. Кто быстрее?	развитие скоростных качеств, выносливости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры

6	9.10		1	Подвижная игра	развитие силы и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
7	16.10		1	Весёлые старты	развитие меткости и координации движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
8	23.10		1	Игры с мячом	развитие меткости и координации движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
9	13.11		1	Эстафеты с переносом предметов	развитие гибкости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
10	20.11		1	Подвижные игры	развитие выносливости и силы	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
11	27.11		1	Игры по выбору	развитие выносливости и быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
12	4.12		1	Весёлые старты со скакалкой. Кто быстрее?	развитие скоростных качеств, выносливости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры

13	11.12		1	Эстафета с мячами и скакалками	развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
14	18.12		1	Эстафета с прыжками	развитие ловкости и быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
15	25.12		1	Народные игры	развитие скоростных качеств и меткости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
16	15.01		1	Мой весёлый звонкий мяч	развитие выносливости, быстроты и реакции	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
17	22.01		1	Игры с прыжками. Развитие реакции.	развитие быстроты, скорости, реакции	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
18	29.01		1	Игры на меткость. «Удочка» .«Не урони мяч»	развитие быстроты и выносливости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
19	5.02		1	Прыжок за прыжком.	развитие быстроты, ловкости, выносливости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры

20	12.02		1	Мир движений и здоровья.	развитие скоростных качеств , ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры
21	19.02		1	«Третий лишний» игра	развитие скоростных качеств , ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры
22	26.02		1	Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.
23	4.03		1	Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.
24	11.03		1	Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.
25	18.03		1	Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол,	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в

				прыжки через скакалку, «классики».	способностей.	разученные игры.
26	1.04		1	Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.
27	8.04		1	Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.
28	15.04		1	Комбинированная эстафета. Самостоятельные игры.	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.

29	22.04		1	Эстафета с переноской предметов. Перетягивание каната	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.
30	27.04		1	Соревнования по подвижным играм.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.

31	6.05		1	Самостоятельные игры.	Эстафета . Игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры.
32	13.05		1	«Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.
33	20.05		1	Весёлые старты	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.