

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №9»

Рекомендовано к принятию
Педагогическим советом
Протокол № 10
от «31» августа 2022 г.



Утверждено приказом № 129-Д
от «31» августа 2022 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
по физкультурно-спортивному оздоровительному направлению
«Веселая физкультура»
для учащихся 1-х классов

МО г. Новомосковск, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Веселая физкультура» для обучающихся 1-х классов на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА "Движение – есть жизнь"

Учебный курс «Веселая физкультура» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения, которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Общее число часов, отведённых на изучение курса, в 1 классе — 1 час в неделю, 33 часа в год.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА "Веселая физкультура"

Цель данного курса:

- здоровьесбережение младших школьников;
- развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости;
- освоение культурного наследия русского народа.

Задачи:

Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству;
- расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Содержание курса «Веселая физкультура» направлено на формирование у обучающихся двигательных навыков, созданию фундамента для воспитания физических качеств, занятиям физкультурой культурой, развиваем интереса к спортивным играм.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение курса «Веселая физкультура» в 1 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в интернете;
- анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контактные работы	Практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	1	0	0		Определять понятие физическая культура. Знать правила поведения на уроках во время занятий.	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	0	0		Устанавливают причинно-следственную связь между подвижными играми и укреплением организма.	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	История возникновения игр.	1	0	0		Знакомятся с историей игр.	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу:		3	0	0				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.	1	0	0		Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки.	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Закаливание и его влияние на организм.	1	0	0		Знакомятся с понятием «Закаливающие процедуры», обсуждают целесообразность положительного	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

						влияния на организм.		
Итого по разделу:		2	0	0				
Раздел 3. Физическое совершенствование								
3.1	Танцевальная аэробика	7	0	0		Ознакомление с техникой основных базовых танцевальных шагов; Развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног. Развивать чувство ритма, координации движений, образного мышления.		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.2	Оздоровительная аэробика	7	0	0		Формировать правильную осанку. Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Развивать координационные способности.		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.3	Фитбол-гимнастика	7	0	0		Укреплять суставно-связочный аппарат. Способствовать развитию ловкости, координации, гибкости. Содействовать развитию воображения и творческих		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

						способностей.		
3.5	Эстафеты	7	0	0		Выполняют игровые задания		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу:		28	0	0				
Общее количество часов по программе:		33	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п /	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Конт-ные работы	Прак-кие работы		
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Комплекс ОРУ на месте.	1	0	0		Устный опрос, практическая работа
2	Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс ОРУ в кругу.	1	0	0		Устный опрос, практическая работа
3	История возникновения игр. Комплекс ОРУ в движении.	1	0	0		Устный опрос, практическая работа
4	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс ОРУ с предметами.	1	0	0		Устный опрос, практическая работа
5	Закаливание и его влияние на организм. Комплекс ОРУ с мячами.	1	0	0		Устный опрос, практическая работа
6	Комплекс упражнений «Двигаемся вместе». Игра "Волки, зайцы, лисы.	1	0	0		Практическая работа
7	Комплекс упражнений «Сильные ноги». Игра "Шишки, желуди, орехи".	1	0	0		Практическая работа
8	Комплекс упражнений «Пузырьки». Игра «Салки».	1	0	0		Практическая работа
9	Комплекс упражнений «Радуга-дуга». Игра «Салки с мячом».	1	0	0		Практическая работа
10	Комплекс упражнений «Быстрые ноги». Игра "У медведя во бору".	1	0	0		Практическая работа
11	Комплекс упражнений «Веселые мячики». Игра "Перестрелка".	1	0	0		Практическая работа
12	Комплекс упражнений «Клад в земле». Игра «Гуси-гуси».	1	0	0		Практическая работа
13	Маршевые простые шаги (без смены лидирующей ноги). Игра «Мяч по полу»,	1	0	0		Практическая работа
14	Приставные шаги (со сменой лидирующей ноги). Игра "Гусеница".	1	0	0		Практическая работа

15	Приставные шаги (со сменой лидирующей ноги). Игра "Перестрелка".	1	0	0		Практическая работа
16	Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два). Игра «Гонка мячей».	1	0	0		Практическая работа
17	Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два). Игра «Подвижная цель».	1	0	0		Практическая работа
18	Сочетания маршевых и лифтовых элементов. Игра «Передача мяча в колоннах». Игры "У медведя во бору".	1	0	0		Практическая работа
19	Сочетания маршевых и лифтовых элементов. Игра «Веселые ракеты».	1	0	0		Практическая работа
20	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук. Игра Медведь и пчелы".	1	0	0		Практическая работа
21	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Игра «Третий лишний».	1	0	0		Практическая работа
22	Упражнения для укрепления мышц таза. Игра Игра «Красный, желтый, зелёный».	1	0	0		Практическая работа
23	Упражнения для укрепления мышц спины. Игра «Перестрелка».	1	0	0		Практическая работа
24	Упражнения для укрепления мышц свода стопы. Игра «Невод».	1	0	0		Практическая работа
25	Упражнения для укрепления мышц ног. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	0	0		Практическая работа
26	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.Игра «Гуси-гуси».	1	0	0		Практическая работа
27	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	0	0		Практическая работа
7.	Профилактика детского травматизма. Беговая эстафета.					
28.	Эстафеты с мячами.	1	0	0		Практическая работа
29.	Эстафеты с обручами.	1	0	0		Практическая работа
30.	Эстафеты со скакалкой.	1	0	0		Практическая работа
31.	Эстафеты с гимнастической палкой.	1	0	0		Практическая работа
32.	Эстафеты на месте с предметами.	1	0	0		Практическая работа
33.	Эстафета «Вызов номеров».	1	0	0		Практическая работа
Общее количество по программе:		33	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

-ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984Г.

-КОВАЛЬКО В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. М., «ВАКО» 2004.

-ЛЕВЧЕНКО А.Н. ИГРЫ, КОТОРЫХ НЕ БЫЛО. М., «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО
РОССИИ», 2007Г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>