


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Управление образованием администрации муниципального образования "город Бугуруслан"
МБОУ Лицей № 1

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.
Руководитель ШМО
 Е.С.Плотникова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Веселая Физкультура»
для обучающихся 1-4 классов начального общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составители:
Скворцова Ю.А., Тябина Л.Н.,
Садреева Н.В., Плотникова Е.С.,
Силантьева Т.В., Иванничева Г.Н.,
Кабанова С.П., Панченко С.Н.,
Давыдова В.М., Алексеева И.А.,
учителя начальных классов

г. Бугуруслан 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность является обязательным компонентом ФГОС.

В последние годы приоритетом государственной политики Российской Федерации является развитие физической культуры и спорта, их современное материально-техническое оснащение. Признание здорового образа жизни детей, молодежи, взрослого населения важнейшим фактором укрепления здоровья и личностного развития человека изменяет стратегию развития физической культуры и спорта в стране, а также придает более высокий социальный статус физическому воспитанию учащейся молодежи. Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Программа по курсу внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительной направленности «Весёлая физкультура» для обучающихся 2 класса составлена на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта и ООП начального общего образования;

- учебного плана МБОУ Лицей №1

- Комплексной программы Ляха В. И., Зданевича А.А., . Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся; Учитель 2018;

- Положение о рабочих программах учителей МБОУ Лицей №1, прокол №5 12.05. 2020г.

Новизна программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач направленных на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Программа рассчитана на 4 года обучения. Курс включает одно занятие в неделю:

2 класс 34 занятия за учебный год.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВЕСЁЛАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Программа внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительное направление, она включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

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.

Предметом изучения внеурочной деятельности программы является двигательная деятельность обучающихся с общеразвивающей направленностью с использованием основных

направлений физической культуры в классификации физических упражнений: комплексы общеразвивающих упражнений с рифмованными строками и без них, гимнастика, подвижные игры. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие обучающихся в соревнованиях. Занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВЕСЁЛАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Цели программы курса внеурочной деятельности заключаются в содействии 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. **Задачи** курса внеурочной деятельности:

- формировать у обучающихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;
- обучить школьников доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам;
- добиваться того, чтобы каждый ученик чувствовал себя равноправным членом коллектива, был активным и общительным;
- воспитывать у детей любознательность, честность, творческую инициативу.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВЕСЁЛАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

1. Игры с бегом (5 часов)

Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель»

2. Игры с прыжками (5 часов)

Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

3. Игры с мячом (5 часов)

- Правила безопасного поведения при играх мячом.
- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

4. Игры малой подвижности (2 часа)

- Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.
- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».

5. Зимние забавы (8 часов)

Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

6. Эстафеты (6 часов)

Правила безопасного поведения при проведении эстафет
Способы деления на команды. Считалки

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». □ Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

7. Народные игры (3 часа)

История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр.
Игровая терминология.

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

–Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека. –Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.

–Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.

–Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.

–Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.

–Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

– Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме –
Формирование действия моделирования

– Осмысление самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

– Осознание важности самостоятельного выполнения дыхательных упражнений

– Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.

– Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

– Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.

– Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

– Участие в диалоге на занятиях.

– Умение слушать и понимать других.

– Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах –
Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений

– Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

– Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами занятия, владение специальной терминологией.

Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

– Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

– Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. – Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

– Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

– Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

– Способы организации рабочего места.

– Владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

– Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

– Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

– Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

– Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

– Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения курса внеурочной деятельности «Весёлая физкультура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В процессе реализации программы курса внеурочной деятельности «Весёлая физкультура» обучающиеся должны:

знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;

-правила игры;

-малые формы двигательной активности;

-особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

уметь:

-применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;

-самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;

- играть в подвижные игры, соблюдая правила;

- самостоятельно совершать прогулки;

- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Большие возможности для учебно – воспитательной работы заложены принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесный метод: создает у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, команды, указания.

Наглядный метод: применяется главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.

Практический метод

Игровой метод (использование упражнений в игровой форме)

Метод строго регламентированного упражнения

Соревновательный метод (характеризуется выполнением упражнений в условиях близких к соревнованиям).

Групповой метод (учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами).

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Виды, формы контроля	Практические работы		
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. ПИ «Вороны и воробьи»	1	Групповой Индивидуальный		1.09	http://school-collection.edu.ru/caalog/teacher/?&sub
2	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками ПИ «К своим флажкам».	1	Индивидуальный Групповой	1	8.09	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «Невод», «Колесо»	1	Групповой	1	15.09	https://clck.ru/LbZS9
4	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «День и ночь»	1	Групповой Соревновательный	1	22.09	http://school-collection.edu.ru/caalog/teacher/?&sub 8
5	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Воробушки»	1	Групповой Соревновательный		29.09	http://school-collection.edu.ru/caalog/teacher/?&sub 8
6	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Перебежки»	1	Индивидуальный Групповой	1	6.10	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Пингвины с мячом»	1	Индивидуальный Групповой		13.10	https://clck.ru/LbZS9

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Виды, формы контроля	Практические работы		
8	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Накинь кольцо»	1	Индивидуальный. Соревновательный		20.12	http://school-collection.edu.ru/caalog/teacher/?&subl=8
9	Комплекс ОРУ. ПИ «Передал - садись» История возникновения игр с мячом. ПИ «Свечи»	1	Индивидуальный Групповой		27.10	http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
10	Профилактика детского травматизма. ПИ «Охотники и утки»	1	Соревновательный		10.11	
11	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «Сбей мяч»	1	Групповой Соревновательный	1	17.11	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subl=11
12	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Рак пятится назад»	1	Групповой Соревновательный	1	24.11	http://www.fizkult-ura.ru/ https://clck.ru/LbZS9
13	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Скорый поезд»	1	Поточный Соревновательный	1	1.12	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. ПИ «Охотники и утки»	1	Поточный Групповой	1	8.12	http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily.html
15	ПИ «Змейка», «Карлики и великаны»	1	Групповой Соревновательный	1	15.12	https://clck.ru/LbZS9

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Виды, формы контроля	Практические работы		
16	ПИ «Стрекозы», «Чемпионы скакалки»	1	Групповой Соревновательный	1	22.12	http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvno-nog.html
17	Зимние забавы. «Лепим снежную бабу».	1	Индивидуальный. Групповой	1	29.12	http://www.fizkult-ura.ru/
18	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Санные поезда»	1	Поточный Индивидуальный Групповой	1	12.01	https://clck.ru/LbZS9
19	Зимние забавы. ПИ «Лепим сказочных героев»	1	Групповой Соревновательный	1	19.01	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Зимние забавы. ПИ «На одной лыже»	1	Групповой Соревновательный	1	26.01	https://clck.ru/LbZS9
21	Зимние забавы. ПИ «Езда на перекладных»	1	Групповой Соревновательный	1	2.02	http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvno-nog.html
22	Зимние забавы. ПИ «Пастух и стадо»	1	Групповой Соревновательный	1	9.02	http://school-collection.edu.ru/caalog/teacher/?&sub
23	Зимние забавы. ПИ «Караси и щука»	1	Групповой Соревновательный	1	16.02	http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvno-nog.html https://clck.ru/LbZS9
24	Зимние забавы. ПИ «У медведя во бору»	1	Групповой Соревновательный	1	1.03	https://clck.ru/LbZS9
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Веселые старты	1	Поточный Индивидуальный Групповой	1	15.03	http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvno-nog.html

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Виды, формы контроля	Практические работы		
26	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек»	1	Групповой Соревновательный	1	22.03	http://school-collection.edu.ru/caalog/teacher/?&sub=8
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд»	1	Групповой Соревновательный	1	5.04	https://clck.ru/LbZS9
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны»	1	Групповой Соревновательный	1	12.04	http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvno-nog.html
29	ПИ «Кто скорее»	1	Групповой Соревновательный	1	19.04	http://school-collection.edu.ru/caalog/teacher/?&sub=8
30	Эстафета «Космонавты»	1	Групповой Соревновательный	1	26.04	https://clck.ru/LbZS9
31	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место»	1	Групповой Соревновательный	1	3.05	http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvno-nog.html
32	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. ПИ «Бегунок»	1	Групповой Соревновательный	1	10.05	http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvno-nog.html
33	Народные игры – основа игровой культуры. ПИ «Верёвочка»	1	Групповой Соревновательный	1	17.05	
34	Народные игры – основа игровой культуры. ПИ «Дедушка - сапожник»	1	Групповой Соревновательный	1	24.05	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	34		28		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр, 2020

Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка” .Динамические упражнения для детей 6-10 лет.
/Творческий центр “Сфера”Москва, 2019

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М.,
Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,

<http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urok>

uchportal.ru/