

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Муниципальное образование город Алейск Алтайского края
МБОУ СОШ № 5 г. Алейска

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 И.Г. Тимченко

Протокол Педсовета №1
от «30» августа 2023 г.

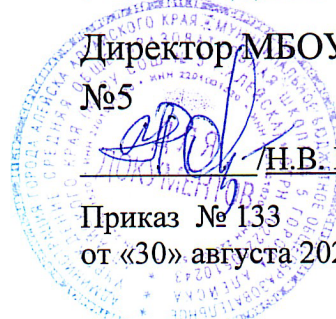
УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ

№5

 Н.В. Рогашова

Приказ № 133
от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Весёлая физкультура»

начальное общее образование 1 класса

Срок реализации программы 01.09.2023 – 25.05.2024 гг.

Разработана Луниной С.В.,
учителем начальных классов

Пояснительная записка

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

- Рабочая программа по внеурочной деятельности «Веселая физкультура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования")
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №5 на 2023 – 2024 учебный год.
- Учебного плана МБОУ СОШ №5 на 2023 – 2024 учебный год.
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочей программы по внеурочной деятельности МБОУ СОШ №5 на 2023 – 2024 учебный год.
- «Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование». (Стандарты второго поколения) под редакцией В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2015.)

Программа «Веселая физкультура» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников. Рабочая программа внеурочной деятельности «**Весёлая физкультура**» разработана на основе

Цели:

- 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:

Формирование:

- 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 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;

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.

Место курса в плане внеурочной деятельности

Учебный курс предназначен для обучающихся 1-4 классов; рассчитан на 1 час в неделю/33 часа в год.

Содержание курса внеурочной деятельности

I. Теоретическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о баскетболе, мини-баскетболе, о спортивных, подвижных играх. Что является подвижными, спортивными играми. Понятие об игре в большой баскетбол и мини-баскетбол. Достижения по баскетболу. Правила игр по мини-баскетболу. Олимпийские игры.

Техника безопасности на занятии по мини-баскетболу. Охрана здоровья и меры безопасности на занятиях.

Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке. Использование ориентиров, ограничивающих место проведения занятия. Звуковые сигналы. Использование спортивного инвентаря.

II. Физическая подготовка

Выполнение комплексов ОФП, воздействующих на различные группы мышц.

Выполнение специальных упражнений, использование спортивного инвентаря и снарядов для развития физических качеств.

Игры с элементами челночного бега, бега на короткие дистанции, бега с ускорением.

Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола

Передача мяча: двумя руками сверху, от груди, из-за головы, снизу, передача мяча с отскоком от пола.

Ведение по прямой, по кругу, зигзагом. Броски в горизонтальную, вертикальную цель.

III. Игровая деятельность (подвижные игры с мячом)

Игры с передачей и ловлей мяча: «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «У кого меньше мячей», «Подвижная цель», «Лапта».

Игры с ведением мяча: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловишки с мячом».

Игры с бросками мяча в цель: «Пять бросков», «Бросание мяча в парах», «Метков цель», «Чья команда больше», «Мяч капитану», «Лапта».

IV. Ознакомление с правилами игры в мини-футбол

Ознакомить с правилами игры. Учитывая возрастные особенности и физическую подготовленность детей игры в мини-баскетбол соответственно правилам. **Правила поведения во время игры.**

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- Определять 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.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися 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;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Содержание программы 1класс:

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе»

«Здоровый образ жизни, что это?», Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра, «Остров здоровья»

Раздел 2. Питание и здоровье

Как и чем мы питаемся, Правильное питание –залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы, Что такое здоровая пища и как её приготовить

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках

«Чудесный сундучок». Труд и здоровье; Наш мозг и его волшебные действия; День здоровья «Хочу остаться здоровым»; «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»; «Как сохранять и укреплять свое здоровье», «Природа – источник здоровья»; «Моё здоровье в моих руках».

Раздел 4. Я в школе и дома

Мой внешний вид – залог здоровья; «Доборечие»; С. Преображенский «Капризка»; «Бесценный дар- зрение». ; Гигиена правильной осанки; Викторина «Спасатели, вперед!».

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

Движение - это жизнь; День здоровья «Дальше, быстрее, выше»; «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение

Мир моих увлечений; Вредные привычки и их профилактика; Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»; В мире интересного.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»

Лесная аптека на службе человека; Игра «Не зная броду, не суйся в воду»; Чему мы научились и чего достигли

Тематическое планирование 1 класс

| № п/п | Содержание занятий | Кол-во часов | | |
|-----------------------------|--|--------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| Введение «Вот мы и в школе» | | | | |
| 1. | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 | 1 | |
| 2. | Личная гигиена | 1 | | 1 |
| 3. | В гостях у Мойдодыра | 1 | | 1 |
| 4. | «Остров здоровья» | 1 | | 1 |
| 5. | Как и чем мы питаемся | 1 | | 1 |
| Питание и здоровье | | | | |
| 6 | Правильное питание – залог физического и психологического здоровья | 1 | 1 | |
| 7 | Вредные микробы | 1 | | 1 |
| 8 | Что такое здоровая пища и как её приготовить | 1 | 1 | |
| Моё здоровье в моих руках | | | | |
| 9 | «Чудесный сундучок». Труд и здоровье | 1 | 1 | |
| 10 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 | 1 | |
| 11 | День здоровья «Хочу остаться здоровым» | 1 | | 1 |
| 12 | «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья» | 1 | 1 | |
| 13 | “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 | 1 | |
| 14 | «Природа – источник здоровья» | 1 | 1 | |
| 15 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 | | 1 |
| Я в школе и дома | | | | |

| | | | | |
|---|--|----|----|----|
| 16 | Мой внешний вид – залог здоровья | 1 | | 1 |
| 17 | «Доблоречие» | 1 | 1 | |
| 18 | С. Преображенский «Капризка» | 1 | 1 | |
| 19 | «Бесценный дар- зрение». | 1 | | 1 |
| 20 | Гигиена правильной осанки | 1 | | 1 |
| 21 | Викторина «Спасатели, вперед!» | 1 | 1 | |
| Чтоб забыть про докторов | | | | |
| 22 | Движение - это жизнь | 1 | | 1 |
| 23 | День здоровья «Дальше, быстрее, выше» | 1 | | 1 |
| 24 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкуcности | 1 | 1 | |
| Я и моё ближайшее окружение | | | | |
| 25 | Мир моих увлечений | 1 | 1 | |
| 26 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | | 1 |
| 27 | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. | 1 | 1 | |
| 28- 29 | Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 2 | | 2 |
| 30 | В мире интересного. | 1 | 1 | |
| «Вот и стали мы на год взрослей» | | | | |
| 31 | Лесная аптека на службе человека | 1 | 1 | |
| 32 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | | 1 |
| 33 | Чему мы научились и чего достигли | 1 | 1 | |
| | Итого | 33 | 17 | 16 |

