

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**

Курса внеурочной деятельности  
«Весёлая физкультура»  
начальное общее образование 2 класса  
Срок реализации программы 01.09.2023 – 31.05.2024 гг.

Разработана Пахолкова Т.С.,  
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.

### **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 2-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 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 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», «Метко в 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.

№ п/п	Тема занятий	Теория	П рактики	Всего
1	Техника безопасности	4	-	4
2	Беседы	5	-	5
3	Спортивные, подвижные игры	-	25	26
	ИТОГО	9	25	34ч.

### Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	ТБ при занятиях подвижными играми. Правила игры. Обязательны ли они для всех? Разучивание игры «Колечко».	1	1	
2.	Влияние физических упражнений на организм человека. История возникновения и развития подвижных и спортивных игр Игра «Белые медведи»	1		1
3.	Игры с бегом: «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные»	1		1
4.	Игры с бегом: «Пустое место», «Салка», «Пингвин с мячом».	1		1
5.	Игры с бегом: «Дорожки», «Змейка», «Салки», «Сбей мяч».	1		1
6.	Беседа «Личная гигиена». Эстафета «Змеиные бега»	1	1	
7.	Игры с прыжками: «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»,	1		1
8.	Игры с прыжками: «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Болото».	1		1
9.	Игры с прыжками: «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот».	1		1
10.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Мячик кверху», «Снайпер», «Лови мяч»	1		1
11.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Снайпер», «Мяч среднему».	1		1
12.	Беседа «Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья» Игры: «Снайпер», «Лови-бросай», «Мяч среднему».	1	1	
13.	Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»	1		1
14.	Веселые эстафеты с предметами.	1		1
15.	Игры для формирования правильной осанки: «Бои на бревне», «Лошадки», «Ванька-встанька».	1		1
16.	Игры лазанием и перелезанием: «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы», «Распутай верёвочку»	1		1
17.	Игры для развития внимания: «Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Красный, желтый, зеленый»	1		1
18.	Хороводные игры: «Рукавичка», «Просо сеяли», «Ручеёк»	1		1
19.	Веселые старты.	1		1
20.	Беседа. Презентация «Олимпиада. Победы и рекорды».	1	1	
21.	Сюжетные игры: «Два Мороза», «Гуси- Лебеди», «У медведя во бору»,	1		1
22.	Общеразвивающие игры: «Встречный бой», «Казаки и разбойники», «Перетягивание каната».	1		1
23.	ТБ при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе: «Зима лето, «Пятнашки», «Ловля обезьян»	1	1	
24.	Игры на свежем воздухе: « К своим флажкам», «Два мороза», «Бег сороконожек»	1		1
25.	Игры: «Лапта», «Мяч соседу».	1		1

26	ТБ при занятиях подвижными играми. Игры: «Салки - выручалки», «Волк во рву».	1	1	
27	Игры: «Пустое место», «Лапта»	1		1
28	Веселые старты с баскетбольными мячами.	1		1
29	Спортивные состязания.	1		1
30	Игры на свежем воздухе. Футбол.	1		1
31	Беседа. Где можно и где нельзя играть. «Лапта»	1	1	
32	Игры в фанты: «Угадай кто?», «Тяни - пускай», «Голуби».	1		1
33	Беседа по ПДД. Игры подвижные по ПДД: «Будь внимательным», «Красный, желтый, зеленый», «Светофор»	1	1	
34	ТБ на летних каникулах.	1	1	
ИТОГО		34	9	25

**Тематическое планирование занятий внеурочной деятельности  
в 3 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тео- рия</b>	<b>Прак- тика</b>
1.		<b>Техника безопасности при занятиях подвижными играми.</b> Правила игры. Обязательны ли они для всех?	1	1	
2.		Влияние физических упражнений на организм человека. История возникновения Олимпийских игр. Игра «Снайперы»	1	0,5	0,5
<b>Подвижные игры (повторение игр изученных в 1-2 кл.)</b>					
3.		<b>Игры с бегом:</b> «Снайперы», «Пятнашки обыкновенные»	1		1
4.		<b>Беседа «Личная гигиена».</b> Эстафета с мячом.	1	0,5	0,5
5.		<b>Игры с прыжками:</b> «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»,	1		1
6.		<b>Игры с метанием, передачей и ловлей мяча:</b> «Охотники и утки», «Мячик кверху», «Снайпер», «Лови мяч»	1		1
7.		<b>Игры с мячом:</b> «Снайпер», «Лови-бросай», «Мяч среднему».	1		1
8.		<b>Игры для формирования правильной осанки:</b> «Бои на бревне», «Лошадки», «Ванька-встанька».	1	0,5	0,5
9.		<b>Игры лазанием и перелезанием:</b> «Распутай верёвочку», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».	1		1
10.		<b>Игры для развития внимания:</b> «Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Ловишка»	1		1
11.		<b>Хороводные игры:</b> «Просо сеяли», «Заинька», «Ручеёк».	1		1
12-13.		Упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола	2		2
14-15.		Упражнения и эстафеты с передачей и ловлей мяча	2		2
16-17.		Упр-я с ведением мяча	2		2
18-19.		Упр-я с бросками мяча в цель	2		2

20.		Игровая деятельность. Подвижные игры с мячом	1		1
12-22.		Игры с передачей и ловлей	2		2
23-24.		Игры с ведением мяча	2		2
25-26.		Игры с бросками мяча в цель	2		2
27.		Эстафеты с баскетбольным мячом	1		1
28-29.		Правила игры в мини-баскетбол. Техника безопасности на занятиях по мини-баскетболу.	1	0,5	0,5
30-34.		Мини - баскетбол	5	1	4
<b>Упражнения, игры, эстафеты с элементами футбола</b>					
35.		Правила игры в мини-футбол. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	1	0,5	0,5
36-39.		Упр-я с ведением мяча	4		4
40-43.		Упр-я с бросками мяча в цель	4		4
44-48.		«Мини-футбол».	5	0,5	4,5
49-50.		Веселые эстафеты с мячами. «Мини-футбол».	2		2
<b>Подвижные игры на свежем воздухе</b>					
51-55.		<b>Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе.</b> <i>«Зима - лето, «Пятнашки», «Ловля обезьян»...</i>	5	1	4
56.		«Веселые старты»	1		1
57-58.		Космические спортивно-познавательные игры.	2		2
59-60.		Игры: <i>«Мяч соседу», «Салки - выручалки», «Волк во рву»...</i>	1		1
61-62.		Веселые старты с баскетбольными мячами.	2		2
63.		<b>Правила игры «Лапта».</b> Техника безопасности при игре в «Лапту»	1	0,5	0,5
64-65.		<b>Русская игра «Лапта».</b>	2		2
66.		Спортивные состязания.	1		1
67.		<b>Беседа по ПДД. Игры подвижные по ПДД:</b> <i>«Будь внимательным», «Красный, желтый, зеленый», «Светофор»</i>	1	0,5	0,5
68.		Туристический поход.	1		1
Итого:			68	7	61

**Тематическое планирование занятий внеурочной деятельности  
в 4 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тео- рия</b>	<b>Прак- тика</b>
1.		<b>Техника безопасности при занятиях подвижными играми.</b> Правила игры. Обязательны ли они для всех?	1	1	
2.		Влияние физических упражнений на организм человека. Выдающиеся спортсмены нашего времени. Эстафеты.	1	0,5	0,5
<b>Подвижные игры (повторение игр изученных в 1-3 кл.)</b>					
3.		<b>Игры с бегом:</b> «Снайперы» , «Салки»	1		1
4.		<b>Беседа «Личная гигиена».</b> "Веселые старты"	1	0,5	0,5
5.		<b>Игры с прыжками:</b> «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»,	1		1
6.		<b>Игры с метанием, передачей и ловлей мяча:</b> «Охотники и утки», «Мячик кверху», «Снайпер», «Лови мяч»	1		1
7.		<b>Игры с мячом:</b> «Снайпер», «Лови-бросай», «Мяч среднему».	1		1
8.		<b>Игры для формирования правильной осанки:</b> «Бои на бревне», «Лошадки», «Ванька-встанька».	1	0,5	0,5
9.		<b>Игры лазанием и перелезанием:</b> «Распутай верёвочку», «Третий лишний», «Цепи кованы».	1		1
10.		<b>Игры для развития внимания:</b> «Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Ловишка»	1		1
11.		<b>Хороводные игры:</b> «Просо сеяли», «Заинька», «Трубочист».	1		1
<b>Упражнения, игры, эстафеты с элементами большого баскетбола</b>					
12- 13.		Упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола	2		2
14- 15.		Упражнения и эстафеты с передачей и ловлей мяча	2		2
16- 17.		Упр-я с ведением мяча	2		2
18- 19.		Упр-я с бросками мяча в цель	2		2

20.		Игровая деятельность. Подвижные игры с мячом	1		1
21-22.		Игры с передачей и ловлей	2		2
23-24.		Игры с ведением мяча	2		2
25-26.		Игры с бросками мяча в цель	2		2
27.		Эстафеты с баскетбольным мячом	1		1
28-29.		Правила игры в мини-баскетбол. Техника безопасности на занятиях по мини-баскетболу.	1	0,5	0,5
30-34.		Мини - баскетбол	5	1	4
<b>Упражнения, игры, эстафеты с элементами футбола</b>					
35.		Правила игры в мини-футбол. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	1	0,5	0,5
36-39.		Упр-я с ведением мяча	4		4
40-43.		Упр-я с бросками мяча в цель	4		4
44-48.		«Мини-футбол».	5	0,5	4,5
49-50.		Веселые эстафеты с мячами. «Мини-футбол».	2		2
<b>Подвижные игры на свежем воздухе</b>					
51-55.		<b>Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе.</b> <b>Игры на свежем воздухе:</b> <i>«Зима - лето», «Пятнашки», «Ловля обезьян»...</i>	5	1	4
56.		«Веселые старты»	1		1
57-58.		"Космический КВН" спортивно-познавательная игра.	2		2
59-60.		Игры: <i>«Мяч соседу», «Салки - выручалки», «Волк во рву»...</i>	1		1
61-62.		Веселые старты с баскетбольными мячами.	2		2
63.		<b>Правила игры «Лапта».</b> Техника безопасности при игре в «Лапту»	1	0,5	0,5
64-65.		<b>Русская игра «Лапта».</b>	2		2
66.		Спортивные состязания.	1		1
67.		<b>Беседа по ПДД.</b>	1	0,5	0,5

		<b>Игры подвижные по ПДД:</b> <i>«Будь внимательным», «Красный, желтый, зеленый», «Светофор»</i>			
68.		Поход	1		1
Итого:			68	7	61