

Муниципальное образование город Алейск Алтайского края

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 г. АЛЕЙСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

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
3 класс**

Срок реализации программы 01.09.2023 – 31.05.2024 гг.

Разработана Вильгельм А.И.,
учителем начальных классов

Алейск- 2023

Рабочая программа внеурочной деятельности **«Весёлая физкультура»** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и ООП начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по направлению **«Весёлая физкультура»** предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения и воспитания детей в возрасте от 6,5 до 11 лет.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год.

Планируемые результаты

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления **«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;
- делать точечный массаж;
- 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.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

У обучающихся будут сформированы следующие умения:

- 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.
- Вести безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные УУД

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.
- 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).

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.

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 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 произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы «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;
- делать точечный массаж;
- 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.

Содержание программы:

Раздел 1. «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».

Правила составления и проведения утренней гимнастики. Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики». Прибавление в росте и весе. Практическая работа «Моё физическое развитие». Форма спины и грудной клетки. Практическая работа «Проверь свою осанку». Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля. Правила предупреждения простудных заболеваний. Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний». Как устроен наш глаз. Практическая работа «Укрепление мышц глаза».

Раздел 2. «Воспитание двигательных способностей».

Гибкость тела. Практическая работа «Упражнения для развития гибкости».

Раздел 3. «Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»

Ползание и подползание. Игротека «Разведчики». Лыжная подготовка. Ступающий шаг. Способы подъёма на склон. Торможение. Бег и его виды. Обычный бег. Игра «Салки». Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Бег прыжками. Игра «Мышеловка». Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей». Бег с преодолением препятствий. Сравнение ходьбы и бега. Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Эстафета.

Раздел 4. «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»

Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой. Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой. Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания. Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером. Спортивный праздник «За здоровый образ жизни».

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Дата | | Тема | Всего | Теория | Прак- тика |
|---|--------------|------|--|-------|--------|---------------|
| | План | Факт | | | | |
| «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни». 11 часов | | | | | | |
| 1 | 1 неделя | | Правила составления и проведения утренней гимнастики | 1 | 1 | |
| 2 | 2 неделя | | Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики» | 1 | | 1 |
| 3 | 3 неделя | | Прибавление в росте и весе | 1 | 1 | |
| 4 | 4 неделя | | Практическая работа «Моё физическое развитие» | 1 | | 1 |
| 5 | 5 неделя | | Форма спины и грудной клетки | 1 | 1 | |
| 6 | 6 неделя | | Практическая работа «Проверь свою осанку» | 1 | | 1 |
| 7 | 7 неделя | | Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля | 1 | 1 | |
| 8 | 8 неделя | | Правила предупреждения простудных заболеваний | 1 | 1 | |
| 9 | 9 неделя | | Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний» | 1 | | 1 |
| 10 | 10 неделя | | Как устроен наш глаз | 1 | 1 | |
| 11 | 11 неделя | | Практическая работа «Укрепление мышц глаза» | 1 | | 1 |
| «Воспитание двигательных способностей» 2 часа | | | | | | |
| 12 | 12 неделя | | Гибкость тела | 1 | 1 | |
| 13 | 13 неделя | | Практическая работа «Упражнения для развития гибкости» | 1 | | 1 |
| «Формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков» 16 часов | | | | | | |
| 14 | 14 неделя | | Ползание и подползание | 1 | | 1 |
| 15 | 15 неделя | | Игротека «Разведчики» | 1 | | 1 |
| 16 | 16 неделя | | Лыжная подготовка | 1 | 1 | |
| 17 | 17 неделя | | Ступающий шаг | 1 | | 1 |
| 18 | 18 неделя | | Способы подъёма на склон | 1 | | 1 |
| 19 | 19 неделя | | Торможение | 1 | 1 | |
| 20 | 20 неделя | | Бег и его виды | 1 | 1 | |
| 21 | 21 | | Обычный бег. Игра «Салки» | 1 | | 1 |

| | | | | | | |
|---|--------------|--|---|-----------|-----------|-----------|
| | неделя | | | | | |
| 22 | 22 неделя | | Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе | 1 | | 1 |
| 23 | 23 неделя | | Бег с отведением назад согнутой в колене ноги | 1 | | 1 |
| 24 | 24 неделя | | Бег прыжками. Игра «Мышеловка» | 1 | | 1 |
| 25 | 25 неделя | | Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей» | 1 | | 1 |
| 26 | 26 неделя | | Бег с преодолением препятствий. | 1 | | 1 |
| 27 | 27 неделя | | Сравнение ходьбы и бега | 1 | 1 | |
| 28 | 28 неделя | | Экскурсия «У природы нет плохой погоды» | 1 | | 1 |
| 29 | 29 неделя | | Эстафета | 1 | | 1 |
| «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» 5 часов | | | | | | |
| 30 | 30 неделя | | Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой | 1 | | 1 |
| 31 | 31 неделя | | Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой | 1 | | 1 |
| 32 | 32 неделя | | Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания | 1 | | 1 |
| 33 | 33 неделя | | Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером | 1 | | 1 |
| 34 | 34 неделя | | Спортивный праздник «За здоровый образ жизни» | 1 | | 1 |
| Итого: | | | | 34 | 11 | 23 |

Лист изменений и коррекции программы

[illegible]