

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Архангельской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа «город Архангельск»
«Средняя школа № 93 имени 77-й гвардейской
Московско-Черниговской стрелковой дивизии»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
«Веселая физкультура»
для 1-х классов начального общего образования

2023-2024 учебный год

Учитель: Жданова Албена Стефановна

город Архангельск

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Веселая физкультура» разработана на основе рабочей программы В.И. Ляха по физической культуре 1-4 классы в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования.

Человеческая личность — это гармония мысли и движения. Отличительной чертой современного человека является его культура личности, которая выражается не только в умении грамотно, красиво и правильно излагать свои мысли, но и грамотно, красиво и правильно двигаться. Элементарным критерием культуры движений является правильная техника выполнения движений, которая предусматривает наиболее экономичное и эффективное выполнение движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и др.)

На основании изложенного определена главная цель программы «Веселая физкультура» — *всестороннее развитие личности на фоне доступного в этом возрасте уровня физической культуры личности младшего школьника.*

Основные задачи:

- вызвать у обучающихся начальных классов интерес к физической культуре, позволив ощутить красоту и радость движения;
- 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.

Достижение поставленных задач возможно при выполнении следующих *условий*: формирование у обучающихся начальных классов положительной мотивации к двигательной деятельности;

содействие созданию игровых групп, позволяющих обучающимся различной степени двигательной активности, разного темперамента, уровня умственных способностей, проявить интерес к усвоению научных знаний;

учет готовности обучающихся к разным формам сотрудничества;

эмоционально-стимулирующее общение учителя с обучающимися и обучающихся друг с другом;

занимательность процесса обучения;

установление связей между предметами в процессе обучения для формирования целостных и системных знаний обучающихся;

расширение возможности самостоятельного выбора в решении двигательных заданий; высокий уровень культуры движений учителя;

целенаправленная работа над основами культуры движений обучающихся.

Программа рассчитана на 33 часа в 1 классе в год.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять

ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного курса.

1 класс

I. Игры с бегом (3 часа).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
- Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
- Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

II. Игры с мячом (5 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

III. Игра с прыжками (3 часа).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушьи бои". Игра "Кенгуру".
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

IV. Игры малой подвижности (3 часа).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
 - Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

V. Народные игры (5 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба».
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик».

- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

VI. Зимние забавы (7 часа).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черпахи».

VII. Эстафеты (7 часа).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Эстафета "вызов номеров".

Тематический план 1 класс

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	3
2.	Игры с мячом.	5
3.	Игра с прыжками (скакалки).	3
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3
5.	Народные игры	5
6.	Зимние забавы.	6
7.	Эстафеты.	8
	ИТОГО:	33

Календарно - тематическое планирование
1 класс

№	Тема занятий	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Третий лишний". "У медведя во бору", "Веселые ракеты",	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
2	Комплекс упражнений с предметами в движении. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место". "Белые медведи".	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
3	Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
4	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
5	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». «Бегуны и метатели», "Перестрелка".	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
6	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». «Гонка мячей», "Перестрелка".	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
7	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». «Подвижная цель», "Перестрелка".	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
8	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
9	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». "Петушинные бои". "Кенгуру".	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

10	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». «Лягушата и цапля».	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
11	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
12	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный», «Альпинисты», «Кто быстрее встанет в круг».	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
13	Комплекс упражнений с мешочками. Игры: «Разведчики». «Поезд» .«Построение в шеренгу».	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
14	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры: «Летает – не летает». «Копна – тропинка – кочки». "Язычок".	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
15	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба».	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
16	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба».	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
17	Разучивание народных игр. Игра «Чирик».	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
18	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
19	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

			РЕСУРСОВ
20	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
21	Игра «Гонки снежных комков».	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
22	Игра «Слаломисты».	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
23	Беседа «Личная гигиена».	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
24	Игра «Гонки санок».	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
25	Игра «Черепахи».	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
26	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафеты.	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
27	Промежуточная аттестация (тест)	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
29	Эстафета "вызов номеров".	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

			РЕСУРСОВ
30	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
31	Эстафеты с ведением большого мяча.	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
32	Правила закаливания. Беседа о правилах купания.	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
33	Весёлые старты. Подведение итогов.	1	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
Всего		33	