

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Изобильненская школа имени Э.У. Чалбаша» города Алушты Республики Крым

<p>«Рассмотрено» на заседании методического объединения</p> <p>Руководитель МО  /Кочубей Г.Н./</p> <p>протокол № 1 от « 30 » августа 2018</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора</p> <p> /Т.Н. Литкан/</p> <p>« 30 » августа 2018 г</p>	<p>Директор МОУ «Изобильненская школа имени Э.У. Чалбаша»  /Н.П. Свиридова/</p> <p>Принято  « 30 » августа 2018 г</p> 
--	--	---

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Весёлая физкультура»**

для 1 класса
на 2018-2019 учебный год

Составитель:
Кочубей Галина Николаевна,

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Веселая физкультура» спортивно-оздоровительного направления разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В.И.Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Двигательная активность ребенка, способствует совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяет характер нормального функционирования детского организма.

Одной из актуальных задач физического воспитания младших школьников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, вырабатывали ловкость и координационные способности детей.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые как раз и способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

На фоне прогрессирующей гиподинамии, актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению. Двигаясь, ребенок становится более ловким, смелым, уверенным в своих силах. Подвижные игры командного характера с правилами, являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентируют их на достижение определенной цели. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, способствуют укреплению здоровья детей и приобретению прочного запаса двигательных умений и навыков, помогают вызывать у детей положительное отношение к усвоению техники нового движения, быстрее осмыслить двигательные задания, повышать двигательную, эмоциональную, мыслительную активность детей, а также совершенствовать двигательную память и развивать внимание.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

Цели и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- 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;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

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 психоактивных 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;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

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.

Описание места предмета в учебном плане

На изучение курса «Весёлая физкультура» в 1 классе отводится 1 ч в неделю, всего 33 ч.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Содержание программы 1 класс

Раздел 1. Правила (1час)

Тема 1.1 Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Раздел 2. Игры с бегом (5 часов).

Тема 2.1. Теория. История возникновения общеразвивающих игр.

Тема 2.2. Практика. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

Тема 2.3. Практика. Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчелы». Игра «У медведя во бору».

Тема 2.4. Практика. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».

Тема 2.5. Практика. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, желуди, орехи».

Раздел 3. Игры с мячом (6 часов).

Тема 3.1. Теория. История возникновения игр с мячом.

Тема 3.2. Практика. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».

Тема 3.3. Практика. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом.

Тема 3.4. Практика. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

Тема 3.5. Практика. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».

Тема 3.6. Практика. Обучение бросанию, метанию в ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Раздел 4. Игры с прыжками (4 часа).

Тема 4.1. Теория. Практика. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Тема 4.2. Практика. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки».

Тема 4.3. Практика. Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».

Тема 4.4. Практика. Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».

Раздел 5. Игры малой подвижности (6 часов).

Тема 5.1 Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Тема 5.2. Практика. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Тема 5.3. Практика. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».

Тема 5.4. Практика. Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».

Тема 5.5. Практика. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочка».

Тема 5.6. Практика. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Раздел 6. Зимние забавы (3 часа).

Тема 6.1. Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Тема 6.2. Практика. Игра «Скатывание шаров».

Тема 6.3. Практика. Игра «Гонки снежных комов».

Тема 6.4. Практика. Игра «Клуб ледяных инженеров».

Тема 6.5. Практика. Игра «Мяч из круга».

Тема 6.6. Практика. Игра «Гонка с шайбами».

Тема 6.7. Практика. Игра «Черепашки».

Раздел 7. Эстафеты (4 часа).

Тема 7.1. Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Тема 7.2. Практика. Беговые эстафеты.

Тема 7.3. Практика. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Тема 7.4. Практика. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Раздел 8. Народные игры (4 часа)

Тема 8.1. Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Тема 8.2. Практика. Разучивание народных игр.

**Тематическое планирование 1 класс
«Веселая физкультура» (33 ч)**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Раздел 1. Правила	1
2.	Раздел 2. Игры с бегом	5
3.	Раздел 3. Игры с мячом	6
4.	Раздел 4. Игры с прыжками	4
5.	Раздел 5. Игры малой подвижности	6
6.	Раздел 6. Зимние забавы	3
7.	Раздел 7. Эстафеты	4
8.	Раздел 8. Народные игры	4

**Календарно-тематическое планирование
«Веселая физкультура» 1 класс (33 ч)**

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол- во часов	Примеча ние
	По плану	По факту			
1			Правила Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	
2			Игры с бегом История возникновения общеразвивающих игр.	5	
3			Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игры «Фигурь», «Волки, зайцы, лисы».		
4			Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игры «Медведи и пчелы», «У медведя во бору».		
5			Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры «Второй лишний», «Краски».		
6			Комплекс ОРУ с предметами. Игры «Третий лишний», «Шишки, желуди, орехи».		
7			Игры с мячом История возникновения игр с мячом.	6	
8			Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».		
9			Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом.		
10			Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игры «Метко в цель», «Бегуны и метатели».		
11			Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игры «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».		
12			Обучение бросанию, метанию в ловле мяча в игре. Игры «Мяч соседу», «Подвижная цель».		
13			Игры с прыжками Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	4	
14			Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра		

			«Прыгающие воробушки».		
15			Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игры «Удочка», «Лягушата и цапля».		
16			Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».		
17			Игры малой подвижности Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.	6	
18			Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.		
19			Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игры «Красный, зелёный», «Альпинисты».		
20			Комплекс упражнений с мешочками. Игры «Разведчики», «Поезд».		
21			Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры «Летает – не летает», «Копна – тропинка – кочки».		
22			Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршрутка. Игры «Построение в шеренгу», «Кто быстрее встанет в круг».		
23			Зимние забавы Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	3	
24			Игры «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов».		
25			Игры «Мяч из круга», «Гонка с шайбами», «Черепашки».		
26			Эстафеты Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	4	
27			Беговые эстафеты.		
28			Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)		
29			Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.		
30			Народные игры Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	4	
31			Разучивание народных игр.		
32			Разучивание народных игр.		
33			Разучивание народных игр.		

Прочитано, правильно и сдано печатью

5

Директор МОУ "Лицей № 1" г. Челябинск

1 лист

Э. У. Чарбинский

Е. П. Савельева



A large grid table with multiple columns and rows, containing faint, illegible text, likely a schedule or administrative form.