

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением

Педагогического совета

ГБОУ СОШ №448

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол №17 от 26.05.2023 г

Приказ №129_ от 26.05.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Весёлая физкультура»
для обучающихся 1а класса

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселая физкультура» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Веселая физкультура - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Веселая физкультура — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы,

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

1. становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
2. формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
3. духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
4. укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно программе развития образовательного учреждения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

включает в себя:

-Веселая физкультура. Веселая физкультура в школе является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-лёгкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материал

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

а конкретной темы.

Календарно - тематическое планирование уроков

Предмет внеурочная деятельность

Класс: 1 классы

Учитель: Коваленко Ольга Ивановна

Количество часов всего: 34, в неделю: 1ч.

Планирование составлено на основе: Федеральный государственный образовательный стандарт.

Учебник: Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях..

Материально- техническое оснащение: мячи, скакалки, кегли, гимнастические скамейки, гимнастические палки, гимнастическая стенка, маты.

Поурочный план представлен в виде следующей таблицы

1 класс

№ урока	дата	Тема урока	Форма занятия	Элементы занятия
1		Народная игра “ у медведя во бору”	игра	Подвижная игра
2		Русская народная игра “Филин и Пташка”	игра	Подвижная игра
3		Игра “Горелки”	игра	Подвижная игра
4		Игра Кот и Мышь	игра	Подвижная игра
5		Игра блуждающий мяч	игра	Подвижная игра
6		Игра Лапта	игра	Подвижная игра
7		Игры на развитие восприятия	игра	Подвижная игра
8		Упражнения и игры на внимание	игра	Подвижная игра
9		Игры на развитие памяти	игра	Подвижная игра
10		Игры на развитие воображения	игра	Подвижная игра
11		Игры на развитие мышления	игра	Подвижная игра
12		Игры на координацию эмоциональной сферы	игра	Подвижная игра
13		Игры на внимание	игра	Подвижная игра
14		Игры с элементами ору	игра	Подвижная игра
15		Игры с мячом	игра	Подвижная игра

16		Веселые старты с мячом	игра	Подвижная игра
17		Игра “Волк во рву”	игра	Подвижная игра
18		Веселые старты с мячом	игра	Подвижная игра
19		Игры с прыжками	игра	Подвижная игра
20		Игры на свежем воздухе	игра	Подвижная игра
21		Игра Белки, волки, лисы	игра	Подвижная игра
22		Игра Совушка	игра	Подвижная игра
23		Игра Удочка	игра	Подвижная игра
24		Игра Перемена мест	игра	Подвижная игра
25		Игра Салки с мячом	игра	Подвижная игра
26		Игра Прыгай через ров	игра	Подвижная игра
27		Футбол	игра	Подвижная игра
28		Баскетбол	игра	Подвижная игра
29		Футбол	игра	Подвижная игра
30		Спортивный праздник	игра	Подвижная игра
31		Игры со словами	игра	Подвижная игра
32		Игры с предметами	игра	Подвижная игра
33		Игры со скакалками	игра	Подвижная игра
34		Спортивный праздник	игра	Подвижная игра