

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №9

Сонковского района Тверской области»

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 от « 1 » августа 2023 г.  /Гусева О.А./	«Согласовано» Зам. директора по УР  /Калитинец Н.Н./ « 1 » августа 2023 г.	 « Утверждаю » Директор Вахромова Т.А. Приказ № _____ от « 1 » августа 2023 г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

начального общего образования

по внеурочной деятельности

«Весёлая физкультура»

Ступень обучения (класс): 2

Количество часов: 34

Учитель: Гусева Ольга Александровна

Журавлёва Наталья Александровна

пгт. Сонково

2023 – 2024 учебный год

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 обучающимися 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, 34 часа во 2-4 классах в год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 курса внеурочной деятельности

Формирование системы элементарных

знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

1. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

2. Подвижные игры с мячом. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

3. Игровые упражнения. «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

**Календарно-тематическое планирование
по курсу «Веселая физкультура»
2 класс**

№ п/п	Дата по плану	Дата факт	Тема занятия	Виды деятельности	К
1			Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	Знакомство (Правила поведения, закрепление навыков игры)	
2			Подвижная игра «Часы пробили...».		
3			Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».		
4			Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	Лёгкая атлетика (Закрепление навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	
5			Подвижная игра «Быстрая тройка».		
6			Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».		
7			Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».		
8			Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».		
9			Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».		
10			Подвижная игра «Кто быстрее?».		
11			Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».		
12			Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	Подвижные игры, подводящие к пионерболу (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча)	
13			«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		
14			Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».		
15			Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в	
16			Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».		

17			Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	пространстве)	1
18			Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами	1
19			Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1
20			Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1
21			Подвижная игра «Регби».		1
22			Подвижная игра «Братишки спаси».		1
23			Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.		1
24			Подвижная игра «Простой пионербол».		1
25			Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.		1
26			Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, координационных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	1
27			Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		1
28			Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.		1
29			Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		1
30			Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		1
31			Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		1
32			Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		1
33			Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		1
34			Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».		1
			Итого:		34