

«ПРИНЯТО»

на заседании Педагогического
совета.
Протокол
от «28» «08» 2022 г. №8

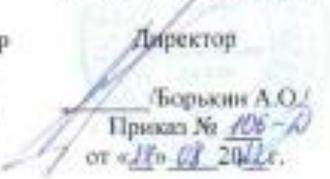
«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

 /Филатова О.А./

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор

 /Борькин А.О./
Приказ № 106-П
от «28» «08» 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Веселая зарядка»
Муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«Центр образования №24»

Начальное общее образование

Составил: Трошин Д.А., учитель

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Веселая зарядка» 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».

Программа рассчитана на 135 занятий (по 30-35 мин.) для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;

2-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

В 1 классе игры проводятся во время динамической паузы в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий. Время проведения динамической паузы 30-35 минут. Во 2-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 35 минут.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Веселая зарядка»

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Веселая зарядка» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

«Веселая зарядка»

1 год обучения (33 занятия)

Игры на взаимодействие между учащимися - 12 занятий

Цель: воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Игры на развитие двигательных качеств - 21 занятие

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаливают организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

Игры по выбору учащихся - 16 занятий

2 – 4 года обучения (102 часа)

(34 часа в год)

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика – 27 занятий

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2. Ритмическая гимнастика – 30 занятий

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

3. Подвижные игры – 25 занятий

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

4. Лыжная подготовка - 44 занятия

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

Тематическое планирование

1 год обучения – 33 часа

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования.

Целевые ориентиры
Гражданско-патриотическое воспитание
<p>Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине — России, её территории, расположении.</p> <p>Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.</p> <p>Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства.</p> <p>Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.</p> <p>Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.</p> <p>Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.</p>
Духовно-нравственное воспитание
<p>Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности.</p> <p>Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.</p> <p>Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.</p> <p>Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.</p> <p>Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <p>Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.</p>
Эстетическое воспитание
<p>Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.</p>

<p>Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре.</p> <p>Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.</p>
<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
<p>Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p> <p>Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p> <p>Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.</p> <p>Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.</p>
<p>Трудовое воспитание</p>
<p>Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.</p> <p>Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.</p> <p>Проявляющий интерес к разным профессиям.</p> <p>Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.</p>
<p>Экологическое воспитание</p>
<p>Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду.</p> <p>Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.</p> <p>Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.</p>
<p>Ценности научного познания</p>
<p>Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке.</p> <p>Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании.</p> <p>Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.</p>

Программа внеурочной деятельности «Веселая зарядка» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере **личностных** универсальных учебных действий будут формироваться:

1. установка на здоровый образ жизни;
2. основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными играми;
3. ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
4. эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с различными видами игр;
5. знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.

В сфере **регулятивных** универсальных учебных действий будут формироваться умения:

1. организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с в сотрудничестве с учителем;
2. соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
3. оценивать правильность выполнения действия;
4. адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
5. проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
6. организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку;
7. самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

В сфере **познавательных** универсальных учебных действий будут формироваться умения:

1. раскрывать понятия «здоровый образ жизни», «зарядка», «комплекс упражнений», «дыхательная гимнастика»;
2. ориентироваться в понятиях: синхронно, музыкально, ритмично;
3. ориентироваться в видах физических упражнений для развития разных групп мышц; видах подвижных игр;
4. выявлять связь занятий с досуговой и урочной деятельностью.

В сфере **коммуникативных** универсальных учебных действий будут формироваться умения:

1. учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

2. договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
3. контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
4. осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
5. задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Контроль за реализацией программы включает в себя:

1. зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
2. защиту игровых программ и проведение их на переменах;
3. представление самостоятельно и в группах составленных комплексов утренней гимнастики в зачётной форме;
4. заполнение и анализ «паспортов здоровья» ;
5. ответы на контрольные вопросы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (1 час в неделю, 33 часа)

№	Название темы	Количество часов
Воспитательный компонент содержания программы		
<ul style="list-style-type: none">▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.▪ Учебный диалог: (подготовка проектов и презентаций).		
1	Игры с элементами легкой атлетики. «Осенний марафон»	1
2	Игра «Чай-чай, выручай»	1
3	Игра «День и ночь»	1
4	Игра «Вызовы»	1
5	Игра «Гонка мячей по кругу»	1
6	Прыжки в длину	1
7	Игра «Караси и щука»	1
8	Игра «Кто выше?»	1
9	Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1
10	Ритмическая гимнастика. Игра «Веселые ладошки»	1
11	Игра «Веселый зоопарк»	1
12	Игра «Красивая спина»	1
13	Игра «Дружные ребята»	1
14	Игра «Веселый сапожок»	1
15	Игра «Непоседы»	1
16	Игра «Ритмическая мозаика»	1
17	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками	1
18	Игра «Царь горы»	1
19	Повороты на месте и в движении	1
20	Игра «Попади в цель»	1
21	Игры по выбору учащихся	1

22	Эстафета «Снежный город»	1
23	Лыжная эстафета	1
24	Подвижные игры и эстафеты с мячами	1
25	Игра «Класс, смирно!»	1
26	Броски мяча в корзину	1
27	Игра «Боулинг»	1
28	Игра «Картошка»	1
29	Соревнование по прыжкам через скакалку	1
30	Игра «Веселые пингвинята»	1
31	Игра «Солнышко»	1
32	Повторение изученных игр	1
33	Повторение изученных игр	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс (1 час в неделю, 34 часа)

№	Название темы	Количество часов
Воспитательный компонент содержания программы		
<ul style="list-style-type: none">▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.▪ Учебный диалог: (подготовка проектов и презентаций).		
1	Игра «Гном, как тебя зовут»	1
2	Игра «Водяной»	1
3	Игра «Мы веселые ребята»	1
4	Игра «Гуси- лебеди»	1
5	Соревнование скороходов	1
6	Игра «Волк во рву»	1
7	Игра «К своим флажкам»	1
8	Игры по выбору учащихся	1
9	Эстафета с мячами	1
10	Игра «Птицы и клетка»	1
11	Игра «Угадай, кто»	1
12	Эстафета зверей	1
13	Игры по выбору учащихся	1
14	Игра «Стой!»	1
15	Игра «Веселые музыканты»	1
16	Игра «Совушка»	1
17	Игры по выбору учащихся	1
18	Эстафета со скакалками	1
19	Игра «Паровозик»	1
20	Игры по выбору учащихся	1

21	Игра «Вышибалы»	1
22	Игра «Воробьи и вороны»	1
23	Игра «Салки»	1
24	Повторение изученных игр	1
25	Эстафета «Кенгуру»	1
26	Игра «Симон говорит»	1
27	Игра «Мишки и шишки»	1
28	Игра «Мишки и шишки»»	1
29	Игра «Медведь»	1
30	Игры по выбору учащихся	1
31	Игры по выбору учащихся	1
32	Повторение изученных игр	1
33	Повторение изученных игр	1
34	Повторение изученных игр	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс (1 час в неделю, 34 часа)

№	Название темы	Количество часов
Воспитательный компонент содержания программы		
<ul style="list-style-type: none">▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.▪ Учебный диалог: (подготовка проектов и презентаций).		
1	Игры с элементами легкой атлетики «Метатели»	1
2	Игра «Пустое место»	1
3	Игра « У ребят порядок строгий»	1
4	Игра «К своим флажкам»	1
5	Игра «Прыгающие воробушки»	1
6	Веселые старты «Лабиринт»	1
7	Игра «Прыжки по полосам»	1
8	Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1
9	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1
10	Ритмическая гимнастика «Исправь осанку»»	1
11	Упражнения на согласованность движений с музыкой	1
12	Игра «Зайцы в огороде»	1
13	Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»	1
14	Ритмические упражнения с обручами	1
15	Игра «Верёвочка под ногами»	1
16	Игра «Гимнасты»	1
17	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход	1
18	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход	1
19	Поворот переступанием	1

20	Игра «Защита укрепления»	1
21	Игра «Перевозка груза»	1
22	Игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»	1
23	Игра – соревнование «Не уступлю горку!»	1
24	Подвижные игры. Игры на внимание и быстроту «Поезд»	1
25	Игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1
26	Игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1
27	«Веселые старты». Старт группами	1
28	«Веселые старты». Командный бег	1
29	Игра «Мини-гандбол»	1
30	Игры по выбору учащихся	1
31	Игры по выбору учащихся	1
32	Повторение изученных игр	1
33	Повторение изученных игр	1
34	Повторение изученных игр	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс (1 час в неделю, 34 часа)

№	Название темы	Количество часов
Воспитательный компонент содержания программы		
<ul style="list-style-type: none">▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.▪ Учебный диалог: (подготовка проектов и презентаций).		
1	Встречная эстафета «Волк и ягненок»	1
2	Встречная эстафета «Кто раньше»	1
3	Эстафета со скакалкой. Смена номеров	1
4	Погоня по кругу «Перебежки»	1
5	«Рыбная ловля» Игровые упражнения с малыми мячами	1
6	Ритмическая гимнастика. Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)	1
7	Ритмическая гимнастика. Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)	1
8	Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1
9	Упражнения с элементами хореографии и танца	1
10	Игры с лентами «Осенний лес»	1
11	Игра «Прыгающие воробушки»	1
12	Игра «Прыжки по полосам»	1
13	Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом	1
14	Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом	1
15	Соревнование «Лабиринт»	1
16	Лыжная подготовка. Эстафета 4x50 без лыжных палок	1
17	Игра «Два мороза»	1
18	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке	1

19	Игра «Кто дальше уедет»	1
20	Игра «Заяц без логова»	1
21	Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности	1
22	Подвижные игры с элементами спортивных игр «Снайперы»	1
23	Игра «Перетягивание через черту»	1
24	Эстафета с лазаньем и перелезанием	1
25	Бег с мячом. Игра «День» и «Ночь»	1
26	Бег по линиям	1
27	Игра «Кто точнее?»	1
28	Игра «Пионербол»	1
29	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1
30	Ритмическая гимнастика.. Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)	1
31	Игры по выбору учащихся	1
32	Игры по выбору учащихся	1
33	Повторение изученных игр	1
34	Повторение изученных игр	1