

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Муниципальное образование Богучанского района Красноярского края**

**МКОУ Таежнинская школа №7**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО начальных классов	Заместитель директора по УВР	Директор
_____	_____	_____
Новичихина Н.В. Протокол №1 от «29» 08 2023 г.	Ивлева К.С. Приказ № 80-од от «29» 08 2023 г.	Евдокимова Н.О. Приказ № 80-од от «29» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования**

**«Двигайся вперед!»**

**для обучающихся 3-х классов**

Составители:  
Хохрякова С.В., Джуган Т.А.  
учителя  
начальных классов

П. Таежный 2023 г.

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности учащихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих детей наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

## Общая характеристика курса

Курс «Весёлая физкультура» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает изучение различных игр на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков, внимания. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить ученика автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В факультативный курс «Веселая физкультура» вошли народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения учащихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

## **1. Результаты освоения программы**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

К концу курса учащиеся должны: понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий; уметь:
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх

**Личностными результатами кружка «Веселая физкультура» являются следующие умения:**

– 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 кружка «Веселая физкультура» 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

#### **Ожидаемые результаты:**

##### **Личностные результаты**

- 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

- 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 на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную 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 при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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.

## 2. Содержание курса

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила. Игра «Салки-приседалки», «Салки с домом», «У медведя на бору», «Дедушка Мазай», «Рыбачок», «Уголки», «Узелок», «Третий лишний», «Волк во рву», «Два Мороза», «День и ночь».
2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры. Игра «Чего нет?». Поиск исчезнувшего предмета, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».
3. *Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.
4. *Игры-хороводы*. Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов («Уж мы сеяли лен, приговаривали» и др.), с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они

приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с несколько измененным содержанием. Игра «Ходим кругом», Игра «Золотые ворота».

5. *Зимние игры на снеговой площадке.* В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб.
6. *Настольные игры.* Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи. Лото, шахматы, детское домино.
7. *Игры на внимание.* Игры, направленные на развитие внимания, скорости реакции, развитию речи. Игра «Великаны-гномы», «Вороны-воробьи», «К своим флажкам», «Вершки-корешки», «Класс, смирно!», «Запрещенное движение».
8. *Игры с сопротивлением и борьбой.* Игры направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий. Игра «Пригибание руки», «Коршун и наседка», «Цепи», «Поймай последнего»

### 3. Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
<p>Простые и усложненные-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила. Игра «Салки-приседалки», «Салки с домом», «У медведя на бору», «Дедушка Мазай», «Рыбачок», «Уголки», «Узелок», «Третий лишний», «Волк во рву», «Два Мороза», «День и ночь».</p>	<p><b>Игры-догонялки</b></p>	<p>7</p>	<p><u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма  <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения</p>



<p>Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры. Игра «Чего нет?». Поиск исчезнувшего предмета, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».</p>	<p><b>Игры – поиски</b></p>	<p>4</p>	<p><u>Осознавать</u> внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к школе. <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <i>договариваться</i> о правилах общения с одноклассниками и сотрудниками школы</p>
<p>В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве. Игра «Море волнуется!», «Птицы, на гнезда!», «Гусек»</p>	<p><b>Игры с быстрым нахождением своего места</b></p>	<p>3</p>	<p><u>Моделировать</u>: использовать готовую модель (пример учителя) в целях умения применять алгоритм предложенных действий</p>
<p>Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов («Уж мы сеяли лен, приговаривали» и др.), с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более</p>	<p><b>Игры-хороводы</b></p>	<p>3</p>	<p><u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения</p>

<p>близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с несколькими измененным содержанием. Игра «Ходим кругом», Игра «Золотые ворота»</p>			
<p>В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб.</p>	<p><b>Зимние игры на снеговой площадке</b></p>	<p>2</p>	<p><u>Соотносить</u> заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов</p>
<p>Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи. Лото, шахматы, детское домино.</p>	<p><b>Настольные игры</b></p>	<p>6</p>	<p><u>Моделировать</u> соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр</p>
<p>Игры, направленные на развитие внимания, скорости реакции, развитию речи. «Великаны-гномы», «Вороны-воробьи», «К своим флажкам», «Вершки-корешки», «Класс, смирно!», «Запрещенное движение».</p>	<p><b>Игры на внимание</b></p>	<p>5</p>	<p><u>Воспроизводить</u> способы выполнения действий с опорой на модели <u>Слушать и понимать</u> речь других людей.</p>
<p>Игры направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий. Игра «Пригибание</p>	<p><b>Игры с сопротивлением и борьбой</b></p>	<p>4</p>	<p><u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <u>договариваться</u> о правилах общения с одноклассниками <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и</p>

руки», «Коршун и насадка», «Цепи», «Поймай последнего».			способами их выполнения
--	--	--	-------------------------

## Приложение №1

### 1 год обучения

№		Тема занятия	Характеристика деятельности обучающихся	Дата
<b>1</b>		<b>Игры - догонялки</b>		
1.1	1.	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Ловишки .	<u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения	06.09
1.2	2.	Гуси-лебеди. У медведя во бору-	<u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения	13.09
1.3	3.	Волк во рву. Зайцы в огороде	<u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения	20.09
1.4	4.	Салки с домом. Салки- приседалки	<u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения	27.09

1.5	5.	Третий- лишний. Платочек. Возвращалки	<u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения	04.10
1.6	6.	Ловишка в кругу. Вороны-воробьи.	<u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения	11.10
1.7	7.	Скачки. Невод.	<u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения	18.10
<b>2</b>		<b>Игры-поиски</b>		
2.1	8	Угадай, чей голосок? Отгадай кого нет?	<u>Осознавать</u> внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к школе. <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <i>договариваться</i> о правилах общения с одноклассниками и сотрудниками школы	25.10
2.2	9	Холодно-горячо. Я садовником родился.	<u>Осознавать</u> внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к школе. <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <i>договариваться</i> о правилах общения с одноклассниками и сотрудниками школы	08.11
2.3	10	Слепой и зрячий. Кто ушел?	<u>Осознавать</u> внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к школе. <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <i>договариваться</i> о правилах общения с одноклассниками и сотрудниками школы	15.11
2.4	11	Прятки. Светофор	<u>Осознавать</u> внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к школе. <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <i>договариваться</i> о правилах общения с одноклассниками и сотрудниками школы	22.11
<b>3</b>		<b>Игры с быстрым нахождением своего места</b>		

3.1	12	К своим флажкам. Вызов номеров	Моделировать: использовать готовую модель (пример учителя) в целях умения применять алгоритм предложенных действий	29.11
3.2	13	Птицы, на гнезда! Юрта	Моделировать: использовать готовую модель (пример учителя) в целях умения применять алгоритм предложенных действий	06.12
3.3	14	Рыбалка. Липкие пеньки.	Моделировать: использовать готовую модель (пример учителя) в целях умения применять алгоритм предложенных действий	13.12
<b>4</b>		<b>Игры-хороводы</b>		
4.1	15	Уж мы сеяли лен, приговаривали. Ручеек.	Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения	20.12
4.2	16	Мышеловка. Угадай, чей голосок?	Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения	27.12
4.3	17	Ходим кругом. Кошки-мышки	Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения	10.01
<b>5</b>		<b>Зимние игры на снеговой площадке</b>		
5.1	18.	Два Мороза. Меткий стрелок. Перестрелка.	Соотносить заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов	17.01
5.2	19.	Снежный ком. Лыжная эстафета.	Соотносить заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов	24.01
<b>6</b>		<b>Настольные игры</b>		
6.1	20	Лото	Моделировать соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр	31.01
6.2	21	Детское домино	Моделировать соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр	07.02
6.3	22	Шашки, шахматы	Моделировать соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр	14.02

6.4	23	Шашки, шахматы	Моделировать соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр	21.02
6.5	24	Настольные игры с фишками	Моделировать соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр	28.02
6.6	25	Настольные игры по выбору детей	Моделировать соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр	06.03
<b>7</b>	<b>Игры на развитие внимания</b>			
7.1	26.	Великаны-гномы. Вороны-воробьи	Воспроизводить способы выполнения действий с опорой на модели Слушать и понимать речь других людей.	13.03
7.2	27.	К своим флажкам. Вершки-корешки.	Воспроизводить способы выполнения действий с опорой на модели Слушать и понимать речь других людей.	20.03
7.3	28.	Платочек. Угадай, чей голосок.	Воспроизводить способы выполнения действий с опорой на модели Слушать и понимать речь других людей.	03.04
7.4	29.	Класс, смирно! Запрещенное движение	Воспроизводить способы выполнения действий с опорой на модели Слушать и понимать речь других людей.	10.04
7.5	30.	Кто ушел? Слепой и зрячий. Холодно-горячо.	Воспроизводить способы выполнения действий с опорой на модели Слушать и понимать речь других людей.	17.04
<b>8</b>	<b>Подвижные игры на свежем воздухе</b>			
8.1	31.	Игры с мячом. Гонка мячей по кругу. Охотники и утки.	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения	24.04
8.2	32.	Эстафета «Кто быстрее». Коршун и наседка.	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения	08.05

8.3	33.	Ловишки. Цепи.	<p><u>Слушать и понимать</u> речь других людей.</p> <p>Совместно <i>договариваться</i> о правилах общения с одноклассниками</p> <p><u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения</p>	15.05
8.4	34.	Веселые старты	<p><u>Слушать и понимать</u> речь других людей.</p> <p>Совместно <i>договариваться</i> о правилах общения с одноклассниками</p> <p><u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения</p>	22.05