РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании МО классных руководителей Руководитель МО _____ Орешина Н.В. Протокол № 1 от «31» августа 2026г.	Старший методист _____ Голых В.В.	Заведующей филиалом «Александровская СОШ» - филиал МАОУ Усовской СОШ имени Героя Советского Союза Е.И Иванина _____ Колесникова Е.Б. Приказ № 52 От «01» сентября 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности: «Веселая физкультура»
для обучающихся 1 класса

Составитель: ***Искакова Алма Владимировна,***
учитель начальных классов

Александровка, 2026г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Весёлая физкультура» разработана как нормативно-правовой документ для организации учебного процесса в 1 классе образовательного учреждения «Александровская СОШ» - филиал МАОУ Усовская СОШ имени Героя Советского Союза Е.И. Иванина. Рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Весёлая физкультура» (спортивно-оздоровительное направление) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с Положением о рабочей программе учителя, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт.

Цели и задачи реализации программы:

Цель:

– содействие всестороннему и гармоничному развитию личности: крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

-формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- способствовать возрождению традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;

-содействовать укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;

-прививать интерес и потребность к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия – 7 лет

Объём часов, отпущенных на занятия – 33 часа

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Метапредметные универсальные учебные действия:

• узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями, о факторах, влияющих на состояние здоровья;

• начнут осознанно использовать знания, при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и вовремя подвижных игр;

• приобретут основы знаний по культурно-историческому наследию русского народа.

• передавать знания о здоровье другим детям в виде совета или практической помощи;

• сплачивать коллектив младших школьников;

• согласовывать свои действия с другими детьми;

- создавать благоприятный психологический климат. регулятивными универсальными учебными действиями:
- применять установленные правила в играх;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- вносить необходимые дополнения и изменения при проведении русских народных игр.

Личностные универсальные учебные действия:

- использовать практические знания для сохранения и укрепления физического эмоционального и духовного здоровья;
- самостоятельно организовывать и проводить русские народные игры и развлечения вне школы.

Предметные универсальные учебные действия:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Обучающийся научится:

- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- начнут осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средствфизической культуры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- разработать (придумать) свои подвижные игры
- сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепленияздоровья;
- углубить знания об истории, культуре народных игр;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№ п\п	Содержание курса	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Формы организации и виды деятельности
Из истории игры (3часа)			
1.	Как выбирают водящего	Изучить строевые упражнения, перестроение. Беседа по теме занятия. Подвижные игры по выбору.	Беседа, игра
2.	Считалки старинные	Изучить комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Беседа по теме. Подвижные игры по выбору.	Беседа, игра
3.	Считалки современные	Изучить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Беседа по теме. Подвижные игры по выбору.	Беседа, игра
Подвижные игры(12часов)			
4.	Дорожки	Разучить разминку Направленную на развитие гибкости. Подвижная игра «Дорожки»	Игра
5.	Змейка	Изучить разминку у гимнастической стенки. Подвижная игра «Змейка»	Игра
6.	Пустое место	Изучить разминку с малыми мячами. Подвижная игра «Пустое место»	Игра
7.	Пятнашки с домом	Повторить разминку у гимнастической стенки. Подвижная игра «Пятнашки с домом»	Игра
8.	Мячик кверху	Изучить беговую разминку.Подвижная игра «Мячик кверху»	Игра
9.	Перебрасывание мяча	Повторить беговую разминку. Подвижная игра «Перебрасывание мяча»	Игра
10.	Летучий мяч	Изучить разминку на матах. Подвижная игра «Летучий мяч»	Игра
11.	Зевака	Изучить разминку с закрытыми глазами. Подвижная игра «Зевака»	Игра
12.	Попрыгунчики	Повторить разминку на матах. Подвижная игра «Попрыгунчики»	Игра

13.	Воробушки и кот	Повторить разминку с закрытыми глазами. Подвижная игра «Воробушки и кот»	Игра
14.	Болото	Изучить разминку с обручами. Прохождение полосы препятствий. Подвижная игра «Болото»	Игра
15.	Салка на одной ноге	Повторить разминку с обручами. Кроссовый бег. Подвижная игра «Салка на одной ноге»	Игра
		Спортивные игры (3часа)	
16.	Городки	Изучить разминку с мячами. Изучить правила игры «Городки». Спортивная игра «Городки»	Игра
17.	Бадминтон	Повторить разминку на развитие координации. Изучить правила игры «Бадминтон»	Игра
18.	Футбол	Повторить разминку с мячами. Изучить правила игры «Футбол». Спортивная игра «Футбол»	Игра
		Игры-соревнования (эстафеты)(8часов)	
19.	«Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».	Изучить разминку на развитие координации. Игры-соревнования «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».	Игра-соревнование
20.	«Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».	Изучить разминку со стихотворным сопровождением. Игры-соревнования «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройдине урони».	Игра-соревнование
21.	«Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».	Изучить разминку с гимнастическими палками. Игры-соревнования «Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».	Игра-соревнование
22.	«Кто быстрее?» «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	Повторить разминку с гимнастическими палками. Игры соревнования «Кто быстрее?» «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	Игра-соревнование
23.	«Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».	Изучить разминку на гимнастической скамейке. Прыжки в скакалку. Игры - соревнования «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».	Игра-соревнование

24.	«Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья командасильнее?	Повторить разминку га гимнастической скамейке. Игры соревнования «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?	Игра-соревнование
25.	«Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».	Изучить разминку со скакалками. Игры-соревнования «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».	Игра-соревнование
26.	«Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передаймяч».	Повторить разминку со скакалками. Игры-соревнования «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».	Игра-соревнование
Игры малой подвижности (7часов)			
27.	Краски	Изучить разминку с мешочками. Игра малой подвижности «Краски»	Игра
28.	Фанты	Повторить разминку с мешочками. Игра малой подвижности «Фанты»	Игра
29.	Колечко	Изучить разминку в парах. Игра малой подвижности «Колечко»	Игра
30.	Веревочка	Повторить разминку в парах. Игра малой подвижности «Веревочка»	Игра
31.	Телефон	Повторить беговую разминку. Игра малой подвижности «Телефон»	Игра
32.	Летит - не летит	Повторить разминку на развитие гибкости. Игра малой подвижности «Летит - не летит»	Игра
33.	Море волнуется	Повторить разминку с мячами. Игра малой подвижности «Море волнуется»	Игра

4. Тематическое планирование

№ п/п	**Тема занятия**	**Кол-во часов**
1.	Из истории игры	3
2.	Подвижные игры	12
3.	Спортивные игры	3
4.	Игры-соревнования (эстафеты)	8
5.	Игры малой подвижности	7

5. Календарно-тематическое планирование
«Весёлая физкультура

№ п/п	Дата изучения по факту	Наименование темы	Кол-во часов
1.		Как выбирают водящего?	1
2.		Считалки старинные	1
3.		Игры с бегом. «Дорожки».	1
4.		Игры с мячом. «Мячик кверху».	1
5.		Игры с прыжками. «Попрыгунчики».	1
6.		Спортивные игры. «Городки».	1
7.		Игры-соревнования (эстафеты) «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».	1
8.		Игры малой подвижности. «Краски».	1
9.		Игры с бегом. «Змейка».	1
10.		Игры с мячом. «Перебрасывание мяча».	1
11.		Игры с прыжками. «Воробушки и кот».	1
12.		Спортивные игры. «Бадминтон».	1
13.		Игры-соревнования (эстафеты). «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».	1
14.		Игры малой подвижности. «Фанты».	1
15.		Считалки современные.	1
16.		Игры с бегом. «Пустое место».	1
17.		Игры с мячом. «Летучий мяч».	1
18.		Игры с прыжками. «Болото».	1
19.		Игры-соревнования (эстафеты). «Кто дольше?», «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».	1
20.		Игры малой подвижности. «Колечко».	1
21.		Игры с бегом. «Пятнашки с домом».	1
22.		Игры с мячом. «Зевака».	1
23.		Игры малой подвижности. «Море волнуется».	1
24.		Игры с прыжками. «Салка на одной ноге».	1
25.		Игры-соревнования (эстафеты). «Ктобыстрее?» «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	1

26.		Игры малой подвижности. «Веревочка».	1
27.		Игры-соревнования (эстафеты). «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Ловибыстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».	1
28.		Игры-соревнования (эстафеты). «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?	1
29.		Игры малой подвижности. «Телефон».	1
30.		Игры-соревнования (эстафеты). «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».	1
31.		Игры малой подвижности. «Летит - нелетит».	1
32.		Игры-соревнования (эстафеты). «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч вворота». «Передай мяч».	1
33.		Игры малой подвижности. «Море волнуется».	1
34.		Спортивные игры. «Футбол».	1