

РФ
Управление образования администрации Пермского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Кондратовская средняя школа»
(МАОУ «Кондратовская средняя школа»)

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № _1_ от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Е.Е. Каменских

Пр. № 313 от 30 августа 2024 г.



**Программа занятий дополнительного образования
Физкультурно-спортивной направленности
«Веселая зарядка» для 1-4 классов
на 2024-2025 учебный год**

2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе основной общеобразовательной программы НОО в соответствии с ФГОС.

Данная программа рассчитана на 2024-2025 учебный год. Количество учебных часов в год – 34 часа во 2-4 классах, 33 часа в 1 классах из расчета 1 учебный час преподавания предмета в неделю. Курс организовывается в разновозрастных группах.

Общая характеристика курса «Весёлая зарядка»

Цель курса: развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи курса:

- Развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях
- Научить согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.
- Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления).
- Развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки.
- Научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.
- Выработать достаточно прочные навыки выполнения упражнений.
- Развивать координацию движений.
- Развивать умение слушать музыку.
- Научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением.
- Развивать творческие способности личности.
- Прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.

Личностные результаты освоения курса:

- Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
- Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
- Принимать участие в творческой жизни коллектива.
- Умение положительно настраиваться на рабочий день.

Предметные результаты освоения курса «Веселая зарядка»

Минимальный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя, одноклассников.

Достаточный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по

залу в разных направлениях;

- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

Содержание учебного предмета

Введение (1 час). Правила поведения на зарядке. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве (7 часов).

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Выполнение во время ходьбы и бега не сложных заданий с предметами: оббегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения (17 часов).

Общеразвивающие упражнения.

Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища. Наклоны туловища с передачей предмета. Резкое поднимание согнутых в колене ног.

Упражнения на координацию движений.

Перекрёстное поднимание и опускание руки. Одновременное движение правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки вперёд, левой – вверх.

Упражнение на расслабление мышц.

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно. Встряхивание кистью. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд.

Раздел 3. Игры под музыку (4 часа).

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки. Музыкальные игры с предметами. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах хорошо знакомых детям.

Раздел 4. Танцевальные упражнения (3 часа).

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Переменные притопы. Движение парами.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Требования к уровню подготовки обучающихся, воспитанников
Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве (8 часов)		
1.	Введение. Значение утренней зарядки. Правила безопасности. Заучивание бечёвки для зарядки.	Научить как вести себя на занятии.
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба с высоким подниманием колен. Построение в шеренгу, колонну, круг. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организовано строиться.
3.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы под музыку. Разучивание флэш-моба для утренней зарядки.	Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организовано строиться.
4.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организовано строиться.
5.	Ритмико-гимнастические упражнения. Движение рук в различных направлениях. Приседания. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабление.	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
6.	Ритмико-гимнастические упражнения. Наклоны и повороты туловища. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабление.	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
7.	Ритмико-гимнастические упражнения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, круговое движение стопой. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабление.	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
8.	Ритмико-гимнастические упражнения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, круговое движение стопой. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабление. Разучивание флэш-моба под патриотическую музыку.	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
Раздел 2. Игры под музыку (4 часа)		

9.	Музыкальные игры с предметами.	Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.
10.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба с высоким подниманием колен. Построение в шеренгу, колонну, круг. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться.
11.	Ритмико-гимнастические упражнения. Движение рук в различных направлениях. Приседания. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабления.	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
12.	Ритмико-гимнастические упражнения. Наклоны и повороты туловища. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабления. Разучивание флэш-моба под новогодние мелодии.	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
Раздел 3. Ритмико-гимнастические упражнения (17 часов).		
13.	Ритмико-гимнастические упражнения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, круговое движение стопой. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию.	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
14.	Ритмико-гимнастические упражнения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, круговое движение стопой. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабление.	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
15.	Музыкальные игры с предметами. Разучивание флэш-моба под патриотическую музыку.	Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.
16.	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.
17.	Ритмико-гимнастические упражнения. Движение рук в различных направлениях. Приседания. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабление.	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
18.	Ритмико-гимнастические упражнения. Движение рук в различных направлениях. Приседания. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабление.	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
19.	Ритмико-гимнастические упражнения. Наклоны и повороты туловища. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабление.	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
20.	Ритмико-гимнастические упражнения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, круговое движение стопой. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабление.	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.

21.	Ритмико-гимнастические упражнения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, круговое движение стопой. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабление.	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
22.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организовано строиться.
23.	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.
24.	Музыкальные игры с предметами.	Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.
25.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибанием другой.	Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме
26.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Тихая, неосторожная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинистый шаг. Пскоки с ноги на ногу. Переменные притопы. Движения парами с заданием.	Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организовано строиться.
27.	Ритмико-гимнастические упражнения. Движение рук в различных направлениях. Приседания. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабление. Разучивание флеш-моба для праздника «Гордости и чести».	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
28.	Ритмико-гимнастические упражнения. Движение рук в различных направлениях. Приседания. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабление.	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
29.	Ритмико-гимнастические упражнения. Наклоны и повороты туловища. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабление.	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
30.	Ритмико-гимнастические упражнения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, круговое движение стопой. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабление.	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
Раздел 4. Танцевальные упражнения (4 часа).		
31.	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.

32.	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с конкретными построениями.
33.	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.
34.	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться.