

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Минусинского района

МКОУ Городокская СОШ № 2 имени Героя Советского Союза Г.С.

Корнева

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
школы по ВР



Д.А.Гурская

«29» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



О.А. Гаас
Приказ № 03-03-214 от
«30» 08. 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочная деятельность

« Движение есть жизнь »

для обучающихся 1 класса

с. Городок 2023-24 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» для обучающихся 1 классов составлена на основе «Требований к результатам освоения начальной общей образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Цель: формирование представлений учащихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков; самореализация.

Задачи программы:

- приобретение учащимися общеобразовательной школы знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- обучение базовым физическим упражнениям из тег-регби
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а также подвижных игр и технических действий игры в тег-регби;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;

привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Основные предметные результаты по учебному курсу «Движение есть жизнь» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических,

игровых, туристических и спортивных)»).

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья. Изучение курса «Движение есть жизнь» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по внеурочной деятельности в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Содержание курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» (основы физической подготовки (ОФП) с элементами подвижных игр) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» (ОФП с элементами подвижных игр) составлена в контексте развития модуля «Прикладно ориентированная физическая культура» на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Направления и цели:

спортивно оздоровительная деятельность, направленная на физическое развитие школьника, углубление знаний об организации жизни и деятельности с учётом соблюдения правил здорового безопасного образа жизни.

Форма организации внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» – учебный курс физической культуры; предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков, подготовку школьников к выполнению комплекса ГТО. Содержание деятельности позволяет удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии форм соревновательной деятельности.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. 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. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

На освоение программы «ОФП с элементами подвижных игр» в 1 классе отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

Простые и усложненные игры догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомлённые центры.

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).

Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».

Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Десять передач». Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «10 передач».

Бег из различных исходных положений. Пионербол. Равномерный бег. ОРУ без предметов. Игра «10 передач». Современные Олимпийские игры. Эстафеты с мячом.

Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки».

Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «4 мяча» Эстафеты с мячом

Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».

Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».

Упражнение в равновесии, мост из положения лёжа. Игры эстафеты со скакалкой.

Элементы лазанья и перелезания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Третий лишний».

Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.

Игры эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках. Построение и перестроение. Круговая тренировка.

Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр. Игра «Перестрелка».

Техника передвижения (остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»

«Пионербол» по упрощенным правилам. Силовая подготовка – пресс, отжимание.

Прыжки на скакалке.

Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы» Подвижные игры по выбору

Игры с бегом. Комплекс упражнений на осанку.

Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Метко в цель». Игры и эстафеты с элементами метания.

Челночный бег 3х10м. Полоса препятствий. Круговая тренировка в парах.

Веселые старты.

Подвижная игра «Бездомный заяц».

Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»

Личностные результаты

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

ориентироваться на разнообразие способов решения поставленной задачи;

планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению;

коммуникативные УУД:

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и интересы;

регулятивные УУД:

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи;

корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок;

совершенствовать результат с учётом предложений учителей, одноклассников;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок;

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности,

контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение;
оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Инструктаж по технике безопасности Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».	1	Воспитывать потребность планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья,
2	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Десять передач».	1	
3	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «10 передач».	1	
4	Бег из различных исходных положений. Пионербол.	1	

5	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Игра «10 передач».	1	<p>физического развития и физической подготовленности человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.</p> <p>Развивать коммуникативные, двигательные навыки.</p> <p>Развивать быстроту реакции, ловкость, сообразительность, выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.</p> <p>Расширять кругозор (знакомство с различными подвижными играми).</p> <p>Развивать координацию, скорость движения, умения соблюдать правила.</p> <p>Формировать эмоциональный интеллект.</p> <p>Развивать навыки работы в команде. Учить взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.</p> <p>Развивать уважение к партнёрам по игре, доброжелательность, Воспитывать умения владеть своим поведением.</p>
6	Современные Олимпийские игры. Эстафеты с мячом.	1	
7	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки».	1	
8	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «4 мяча»	1	
9	Эстафеты с мячом	1	
10	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам». Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	1	
11	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	1	
12	Упражнение в равновесии, мост из положения лёжа. Игры эстафеты со скакалкой.	1	
13	Элементы лазанья и перелезания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Третий лишний».	1	
14	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики.	1	
15	Игры эстафеты с элементами акробатики. Стойка на лопатках.	1	
16	Построение и перестроение. Круговая тренировка	1	
17	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр. Игра «Перестрелка».	1	
18	Игра «Пионербол»	1	
19	«Пионербол»	1	
20	Техника передвижения (остановки). Игра «Гонка мячей по	1	

	кругу», «Школа мяча»		
21	«Пионербол» по упрощенным правилам.	1	Формировать навыки соблюдения гигиенических требований к занятиям физкультурой культурой и техники безопасности. Формировать навыки позитивного мышления.
22	«Пионербол»	1	
23	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание.	1	
24	Прыжки на скакалке.	1	
25	Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы»	1	
26	Подвижные игры по выбору	1	
27	Игры с бегом. Комплекс упражнений на осанку.	1	
28	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Метко в цель».	1	
29	Итоговое тестирование в рамках промежуточной аттестации.	1	
30	Челночный бег 3x10м. Полоса препятствий. Игры и эстафеты с элементами метания.	1	
31	Круговая тренировка в парах.	1	
32	Весёлые старты.	1	
33	Подвижная игра «Бездомный заяц».	1	
34	Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся.	1	
	Итого:	34	Развивать желание организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Л98. Лях В. И. **Физическая культура**. Методические рекомендации. 1—4 клас-. сы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. — (Школа России). — ISBN 978-5-09-079238-7. Пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и рабочей программой «**Физическая культура**. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы».

Физическая культура 1—4 классы : методическое учеб. пособие для общеобразоват. организаций / И. А. Винер-Усмановой, О. Д. Цыганкова. ; под редакцией И.А. Винер-Усмановой--Москва: Просвещение, 2022- 117 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

УМК Физическая культура. Лях В.И. (Школа России).УМК В. И. Лях, 1-4 классы.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ
<https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный зал, маты гимнастические, мячи, скакалки, обруч, палка гимнастическая, кегли, конусы, секундомер, эстафетные палочки, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, козёл гимнастический, стойка для прыжков в высоту, щит баскетбольный, канат для лазания, сетка волейбольная, бревно гимнастическое, мостик подкидной, гранаты для метания, мячи для метания, турник подвесной, рулетка измерительная, лыжи, лыжные палки.