

Краснооктябрьское территориальное управление
Департамента по образованию администрации Волгограда

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 72 Краснооктябрьского района Волгограда»

Утверждаю:
Директор МОУ СШ № 72
 / Д.В. Соловьев
Приказ № 160-0
от « 02 » сентября 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь»
(1-4 классы)

на 2024-2025 учебный год

Волгоград 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности для 1-2 классов спортивно-оздоровительной направленности «Движение есть жизнь» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к основной образовательной программе начального общего образования.

Программа учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

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

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» для обучающихся 1-2 классов составлена на основе «Требований к результатам освоения начальной общей образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МОУ СШ № 72 и элементов содержания, представленных в Универсальном кодификаторе по физической культуре, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

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.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт. По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» 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)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

Направленность программы - спортивно-оздоровительная деятельность. Курсы внеурочной деятельности, направленные на физическое развитие обучающихся, развитие их

ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья. Изучение учебного 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ!»

Задачи: 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!» – спортивная студия: 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 1-2 классах отводится 1 час в неделю, суммарно - **34 часа**.

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

Игры-поиски. 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 безопасности во время проведения занятий. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»

Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение».

Эстафеты. Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель».

Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег.

Игра «Салочки с мячом»

Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Ребята удалые».

Предупреждение травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День– ночь». Дыхательные упражнения. Эстафеты с мячом.

Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «Подбрось, поймай, упасть не дай» ОРУ в парах с большими мячами. «4 мяча».

Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Эстафеты с бегом, прыжкам, мячами. «4 мяча»

Беседа о правильном режиме дня. Игры и эстафеты с элементами гимнастики. Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской стенке. Комплекс ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий.

ОРУ с теннисным мячом. «Укротитель мяча» ОРУ с теннисным мячом. «4 мяча».

Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе. «Укротитель мяча»

Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй, мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.

Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»

Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» Игры - эстафеты с мячом.

Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «15 попаданий». Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Передал - садись». Работа в парах: ловля, передачи мяча. Игра «Охотники и утки», ОРУ с гимнастической скакалкой. Игра «Подбрось, поймай, упасть не дай»

Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку.

Игра «Зайцы в огороде», «Третий лишний», «Пятнашки»

Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы». Игра «Метко в цель».

Бег. Беговые упражнения. Игра «Кошки - мышки. Игры и эстафеты Весёлые старты.

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

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

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Ключевые воспитательные задачи</i>
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	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.
2	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение». Эстафеты.	1	
3	Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель».	1	
4	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег.	1	
5	ОРУ с большим мячом в парах. Игра «Салочки с мячом»	1	
6	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Ребята удалые»	1	
7	Предупреждение травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь».	1	
8	Дыхательные упражнения. Эстафеты с мячом.	1	Развивать коммуникативные, двигательные навыки.
9	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «Под брось, поймай, упасть не дай»	1	
10	ОРУ в парах с большими мячами. «4 мяча»	1	
11	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Эстафеты с бегом, прыжкам, мячами.	1	Развивать быстроту реакции, ловкость, сообразительность, выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.
12	«4 мяча»	1	
13	Беседа о правильном режиме дня. Игры и эстафеты с элементами гимнастики.	1	Расширять кругозор (знакомство с различными подвижными играми)
14	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской	1	

	стенке.		соблюдать правила.
15	Комплекс ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий.	1	Формировать эмоциональный интеллект.
16	ОРУ с теннисным мячом. «Укротитель мяча»	1	Развивать навыки работы в команде.
17	ОРУ с теннисным мячом. «4 мяча».	1	Учить взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
18	Стойка баскетболиста. Поворот и остановки в баскетболе. «Укротитель мяча»	1	
19	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй, мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	1	Развивать уважение к партнёрам по игре, доброжелательность.
20	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1	Воспитывать умение владеть своим поведением.
21	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1	Формировать
22	Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач». Игры - эстафеты с мячом.	1	навыки соблюдения гигиенических требований к занятиям физкультурой культурой и техники
23	Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «15 попаданий».	1	
24	Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Передал-садись».	1	
25	Работа в парах: ловля, передачи мяча.Игра «Охотники и утки»,	1	
26	ОРУ с гимнастической скакалкой. Игра «Подбрось, поймай, упасть не дай»	1	
27	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра«Зайцы в огороде», «Третий лишний»	1	
28	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку.Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	1	
29	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1	
30	Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1	

31	Бег. Беговые упражнения. Игра «Кошки - мышки.	1	
32	Игры и эстафеты	1	
33	Игры и эстафеты	1	
34	Весёлые старты.	1	
	Итого:	34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Л98. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1- 4 классы: 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.

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Л98. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: 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»

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