

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большеугонская средняя общеобразовательная школа»
Льговского района Курской области

Принята решением
педагогического совета
от «30» августа 2023 г.
протокол № 1

Утверждена приказом
МБОУ «Большеугонская СОШ»
от «01» сентября 2023г. № 2-57
Директор школы: _____/С.В.Мануйлова/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Движение есть жизнь!»

в 1 (общеобразовательном) классе

Направление: спортивно-оздоровительное

Автор – составитель
учитель физической культуры
Грудинкин В.В.

с. Большие Угоны 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Движение есть жизнь!» для 1 класса составлена на основе Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. №273-ФЗ, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС НОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373 с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010г., 22 сентября 2011г., 18 декабря 2012г., 29 декабря 2014г., 18 мая, 31 декабря 2015г., письма Министерства просвещения РФ от 5 сентября 2018 года №03-ПГ-МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ РФ во внеурочной деятельности.

Предполагаемые результаты

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ подвижных игр и упражнений. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями и подвижными играми.

На изучение программы внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» в 1 классе отводится 1 час в неделю, всего 33 часа.

Форма организации: спортивная секция.

Также направление реализуется через иные формы внеурочной деятельности, включая мероприятия Перспективного плана воспитательной работы ОО:

- организация походов, экскурсий, «Дней здоровья», подвижных игр, «Весёлых стартов», внутришкольных спортивных соревнований;
- проведение бесед,
- применение на уроках игровых моментов, физкультминуток;
- участие в районных спортивных соревнованиях.

По итогам работы данного направления проводятся конкурсы, соревнования, дни здоровья и др.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение факультативного курса в 1 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Личностные результаты – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные результаты – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями.

Предметные результаты – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; организация и

проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление объективного судейства.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Подвижные игры – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики. Упоры; седы; упражнения в группировке; Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр: - баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; - волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. На материале гимнастики с основами акробатики: - развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости; - развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; - формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его

звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; - развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах. На материале легкой атлетики: развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно; - развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений; - развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

III. Тематическое планирование учебного предмета

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Целевые приоритеты воспитания
1.	Спорт в жизни людей.	2	<p><i>В сфере творческого отношения к учению:</i> стремление оценить свои возможности, стараться быть лучшим; настойчивость в достижении целей; бережливость.</p> <p><i>В сфере нравственно-эстетического воспитания:</i> формировать у обучающихся целеустремленность, настойчивость в достижении целей; стимулировать социальные инициативы учащихся, направленные на реализацию нравственной позиции</p> <p><i>В сфере гражданско-патриотического воспитания:</i> формирование у обучающихся военно-прикладных навыков (различные виды лазания, различные виды бега и бега с преодолением препятствий)</p>
2.	Движение есть жизнь	9	
3.	Значение осанки в жизни человека	3	
4.	Игры народов мира	9	
5.	Первая помощь при травмах	2	
6.	Слагаемые здорового образа жизни	2	
7.	Подвижные игры с мячом	5	

8.	Профилактика вредных привычек	1	<i>В сфере ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни: спортивные путешествия познавательного и творческого содержания.</i>
	ИТОГО:	33	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Сроки	Примечания
Спорт в жизни людей – 2			
1.	Спорт в жизни людей. Олимпийская символика, девиз олимпийских игр. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Море волнуется»,		
2.	Значение утренней гимнастики для здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Зайцы в огороде»		
Движение есть жизнь - 9			
3.	Влияние физических упражнений на работу организма. Подвижная игра «Кошки-мышки».		
4.	Разучивание двигательных упражнений без предметов. Подвижные игры: «Невод», «Бездомный заяц».		
5.	Разучивание двигательных упражнений с различными предметами. Подвижные игры: «Рыбка», «Неуловимый шнур»		
6.	Виды бега. Разучивание беговых упражнений. Подвижная игра «Волк во рву».		
7.	Длительный бег. Разучивание игры «Догони и коснись».		
8.	Бег и преодоление препятствий. Подвижная игра «Хвостики».		
9.	Упражнения в беге с предметами. Подвижная игра «У медведя во бору».		
10.	Эстафета «Необыкновенные бега»		
11.	Прыжки и воспитание характера. Подвижные игры «Попади в мишень».		
Значение осанки в жизни человека - 3			

12.	Беседа о значении правильной и красивой осанки в жизни человека.		
13.	Разучивание комплекса упражнений для исправления и укрепления осанки.		
14.	Освоение простых приёмов самоконтроля осанки. Русские народные игры		
Игры народов мира - 9			
15.	Виды игр. Их разнообразие. Техника безопасности во время игры.		
2024			
16.	Хороводные игры «Ясное золото», «Плетень», «Угадай, чей голосок». Правила игры.		
17.	Хороводные игры «Ручеёк», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди».		
18.	«Удочка», «Тише едешь...»(<i>Россия</i>)		
19.	«Волк и козлята», «Аисты» (<i>Украина</i>)		
20.	«Посадка картофеля» (<i>Белоруссия</i>), «Квинта» (<i>Литва</i>)		
21.	«Пастух» (<i>Армения</i>), «Игра в лягушек» (<i>Грузия</i>)		
22.	«Вытащи платок» (<i>Азербайджан</i>), «Бег к реке» (<i>Дагестан</i>)		
23.	«Японские салки», «Отбрось банку», «Японские жмурки» (<i>Япония</i>)		
Первая помощь при травмах - 2			
24.	Знакомство с видами травм. Игры народов Сибири «Борьба на палке», «Волк и олени».		
25.	Лесная аптека на службе человека. Игры народов Сибири «Ледяные палочки», «Ловкий оленевод».		
Слагаемые здорового образа жизни - 2			
26.	Закаливание- средство от простуды. Подвижные игры с предметами «Горячий хлеб», «Мотальщики катушек».		
27.	Профилактика и коррекция плоскостопия. Упражнения для ступни, голеностопного и коленного сустава Подвижная игра «Воздушные акробаты».		
Подвижные игры с мячом -5			
28.	Упражнения с мячом (передача, ловля). Подвижная игра «Вышибалы»		
29.	Метания мяча на точность броска. Подвижная игра «Попади в цель»		
30.	Метания мяча на дальность броска. Подвижная игра «Кто дальше?»		

31.	Подвижные игр-эстафеты с мячами.		
32.	Спортивная игра «Футбол»: •Рассказ об истории игры •Мини-футбол (знакомство с правилами, игра на свежем воздухе)		
Профилактика вредных привычек -1			
33.	Посмотрим на курение новыми глазами. Сказка «Медведь и трубка». Подвижные игры-эстафеты.		
Итого: 33 часа			