

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование город Ефремов

МКОУ "СОШ№7"

РАССМОТРЕНО

Руководитель
школьного
методического
объединения учителей
начальных классов



Т. Н. Яковлева
Протокол № 6 от «15» июня
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Е.И. Чайковская
Протокол № 15 от «10»
июля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Г. С. Маркова
Приказ № 154 от «12» июля
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»

для обучающихся 1 – 4 классов

Ефремов 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Внеурочная деятельность «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.

Цель: удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Основные задачи:

- формирование ценностного отношения к культуре;
- физическое развитие обучающихся, привитие им любви к спорту и побуждение к здоровому образу жизни,
- воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; оздоровление школьников, привитие им любви к своему краю, его истории, культуре, природе, развитие их самостоятельности и ответственности

Развивающая ориентация внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный

компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Форма организации внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» - спортивная секция.

Место внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» в учебном плане

Курс внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» изучается в 1 классе 33 часа (1 ч в неделю), в 2 классе 34 часа (1 ч в неделю), в 3 классе 34 часа (1 ч в неделю), в 4 классе 34 часа (1 ч в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 КЛАСС

Подвижные игры

Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Разучивание подвижных игр

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Смешанное передвижение. Плавание. 6-ти минутный бег. Ходьба на лыжах. Бросок набивного мяча. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег 3*10м. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО

2 КЛАСС

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Смешанное передвижение. Плавание. Бег на лыжах 1 км. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег 3*10м. Тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО

3 КЛАСС

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м, 1000 м. Кросс на 2 км. Плавание. Бег на лыжах 1 км. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Челночный бег 3*10м. Тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени ГТО

4 КЛАСС

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м, 1000 м. Кросс на 2 км. Плавание. Бег на лыжах 1 км. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Метание мяча весом 150г. Челночный бег 3*10м. Тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать 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, выполнения совместных учебных заданий;

- 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 здоровья, соблюдению 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

Познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы:

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью;
- освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО;
- выполнять бег на 10м и 30м, 6-ти минутный бег, челночный бег 3*10м;
- демонстрировать передвижения шагом и бегом, прыжки в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- выполнять метание малого (теннисного) мяча в цель, бросок набивного мяча;
- выполнять поднимание туловища из положения лежа на спине;
- выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы:

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО;
- выполнять бег на 30м, челночный бег 3*10м;
- демонстрировать передвижения шагом и бегом, прыжки в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах 1 км;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча в цель, бросок набивного мяча;
- выполнять подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- выполнять поднимание туловища из положения лежа на спине;
- выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы:

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол;
- освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО;
- выполнять бег на 30м, 1000 м, кросс 2 км, челночный бег 3*10м;
- выполнять прыжки в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах 1 км;
- выполнять метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.;
- выполнять подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- выполнять поднимание туловища из положения лежа на спине;
- выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы:

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО;
- выполнять бег на 30м, 1000 м, кросс 2 км, челночный бег 3*10м;
- выполнять прыжки в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах 1 км;
- выполнять метание мяча весом 150г.;
- выполнять подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- выполнять поднимание туловища из положения лежа на спине;
- выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Подвижные игры	10	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Подвижные игры	9	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Подвижные игры	9	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	
-------------------------------------	----	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Подвижные игры	9	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Р. Ш. Мошнина, А. В. Погожева: Здорово быть здоровым. 1-4 классы. Учебное пособие.- М.: Просвещение
2. М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000
3. М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>