

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУЧКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО:

_____/Головнёв С.М.

Протокол

№ ____ от «__» ____ 20__ г.

«Согласовано»

Заместитель руководителя по

УВР:

_____/Ачкасова О.Н./

«__» ____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Движение есть жизнь!»

1 класс

Васильева Ильи Юрьевича

2022 - 2023 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» адресована: детям, обучающимся в 1 классе МКОУ «Сучковская СОШ»

Программа внеурочной деятельности способствует укреплению здоровья, физическому развитию обучающихся, повышению их работоспособности. Занятия должны быть разнообразными по характеру и интенсивности, доступными и иметь оздоровительную направленность.

При определении времени проведения спортивного часа следует иметь в виду, что у младших школьников снижение умственной работоспособности происходит после 3-4 уроков. Занятия проводятся воспитателем или специалистом, имеющим специальное образование.

Особенность по отношению к ФГОС НОО. Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Содержание данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 35-40 минут. Продолжительность занятий определяется их

интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

Концепция программы.

Все занимающиеся обучаются навыкам игр с учетом возрастных категорий, общефизической подготовленности. Программа внеурочной деятельности рассчитана на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений, и навыков в процессе занятий.

В процессе проведения занятий и участия в спортивно-массовых мероприятиях учитель воспитывает у занимающихся правила этикета в подвижных играх, чувство ответственности перед занятием, вырабатывает у них добросовестное отношение к своим обязанностям, организованность и дисциплину, содействует гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья.

Большое место в учащимся надо уделять воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для оптимальной работоспособности.

Новизна данной программы заключается в том, что впервые основные этапы начального адаптированы для преподавания в полных классах начальной общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление о физической культуре подвижным играм, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно заниматься физкультурной деятельностью.

Периодичность занятий: 1 час в неделю

Объем программы: 33 часа.

Возраст детей: 6-7 лет.

Цели программы:

1. Овладение учащимися основ физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.
2. Всестороннее развитие личности ребенка, его духовно-нравственное становление, осознание и принятие им общечеловеческих ценностей.
3. Создание предпосылок для успешной учебной, бытовой, семейной и социальной адаптации учащихся к реальным условиям жизни в обществе.

Задачи программы:

- создание условий для развлечения и физической разрядки детей;
- достижение оздоровительного и рекреативного эффекта;
- совершенствование жизненно важных двигательных умений, навыков (подвижных и спортивных игр), изучаемых на уроках физической культуры;
- воспитание интереса к физкультурным и спортивным занятиям.

Учителя физической культуры оказывают организационную и методическую помощь воспитателям в подготовке и проведении занятий.

Формы занятий. Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Основу составляют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Основная форма занятий - урочная, с активным участием обучающихся в ее организации и проведении. Во время занятий в игровой и соревновательной форме выполняются игры и упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Оздоровительные занятия являются составной частью режима учебного дня, что в значительной мере должно определять их содержание. Оно зависит от нагрузки, полученной обучающимися в течение учебного дня.

Оставляя неизменной структуру спортивного часа (подготовительная, основная и заключительная часть), при проведении его не следует в точности повторять программный материал по физической культуре, так как это заметно снижает интерес обучающихся к занятиям.

Методическое обеспечение:

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2008). Данная программа является физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на 4 года, т.е. является развивающей. Она ориентирована на учащихся 1 класса.

Примерная организация занятия:

1. Организованный выход, построение
2. Подвижные и спортивные игры
3. Занятия по интересам и упражнения восстановление на дыхание, укрепление осанки, игры на внимание и т.д.

В подготовительной части желательно чаще использовать упражнения с различными предметами. Упражнения с предметами способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части часа активного отдыха наибольший эффект даёт применение игрового и соревновательного методов. Не менее важно учитывать и

состояние здоровья обучающихся. Детям, менее физически крепким и отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объём и интенсивность упражнений. При выборе соответствующих упражнений и нагрузок, воспитателю необходимо консультироваться с учителем физической культуры, так как оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и подвижными играми, помимо других условий, во многом зависит от правильного дозирования нагрузки.

Учитывая интересы обучающихся, учитель должен стремиться вызвать у них творческую самостоятельность, активность. Будучи эмоциональными и доступными, ежедневные занятия должны отвечать по своему характеру основной цели – обеспечению активного отдыха обучающихся, укреплению их здоровья и повышению двигательной подготовленности.

При проведении физических упражнений, подвижных и спортивных игр нужно придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий. В заключительной части можно использовать ходьбу с различными движениями рук и игры малой интенсивности.

Организованная часть занятий под непосредственным руководством воспитателя должна занимать примерно 20-30 минут, оставшееся время используется на самостоятельное выполнение игр и физических упражнений, рекомендованных обучающимся на уроках физической культуры как домашние задания.

Для повышения результативности занятий физическими упражнениями и играми во время спортивного часа воспитателю следует заранее планировать содержание занятий, их организацию, необходимый инвентарь с учётом знаний, умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры.

Результат реализации программы «Движение есть жизнь!»:

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия подвижными играми; - учебно-познавательный интерес к занятиям.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планировать свои действия при выполнении упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий в играх - выражать творческое отношение к игровому процессу. повышение физической подготовленности, накопление двигательного опыта, знаний о народных играх и способах осуществления на практике.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении о правилах и

	<p>приемах игры.</p> <ul style="list-style-type: none">-проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)-проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр;-проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;
--	--

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- «День здоровья» и др.

Календарно-тематическое планирование

по программе «Движение есть жизнь!»

для первого класса на 2022-2023 учебный год

Время проведения		№ темы по порядку	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
По плану	фактически			
		1	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями
		2	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	Пересказывать тексты по истории физической культуры.
		3	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	Проявлять выносливость при прохождении дистанций
		4	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.
		5	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
		6	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя.
		7	Основные танцевальные позиции у опоры	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения.
		8	Партерная разминка:	Развитие выносливости, умения распределять силы.

			упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов	Умение чередовать бег с ходьбой.
		9	Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов	Распределяться на команды с помощью считалочек.
		10	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.
		11	Выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
		12	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой
		13	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти.
		14	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

		15	Группировка, кувырок в сторону	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
		16	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
		17	Режим дня	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
		18	Комплекс упражнений с предметами.	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
		19	Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
		20	Подскоки через скакалку вперёд, назад	Моделировать игровые ситуации
		21	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	Моделировать игровые ситуации
		22	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	Моделировать игровые ситуации
		23	Подвижные игры со скакалкой	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
		24	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
		25	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
		26	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.

			сторону руки и обратно	
		27	Бросок и ловля мяча	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе
		28	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	Моделировать игровые ситуации
		28	Игровые задания с мячом	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации.
		30	Танцевальные шаги. Подвижная игра "Вызов номеров"	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
		31	Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры и эстафеты.	Соблюдать дисциплину правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.
		32	Построение и перестроение.	Различать и выполнять строевые команды
		33	Строевой шаг. Строевые команды на месте.	Различать и выполнять строевые команды

Список литературы:

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012.

Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.