

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования и науки Липецкой области

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия имени
Героя Советского Союза П.А. Горчакова села Боринское Липецкого
муниципального района Липецкой области**

МБОУ гимназия с.Боринское

СОГЛАСОВАНО на заседании методического совета гимназии Протокол №1 от 30.08.2024	ПРИНЯТО на заседании педагогического совета протокол № 1 от 30.08.2024	УТВЕРЖДЕНО Директор гимназии _____ Щербатых С.П. Приказ № 178 от 30.08.2024г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ!» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

с. Боринское

2024г

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате проведения внеурочной деятельности на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате проведения внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- 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.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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 участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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 физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Результаты освоения программы

К концу обучения учащиеся должны:

Понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

Знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия

Уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения.

Правила игр, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Формы и режим занятий:

Режим занятий: 1 раз в месяц по 40 минут.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на мини группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

Виды внеурочной деятельности с обучающимися:

- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные общешкольные мероприятия: школьные спортивные турниры, соревнования, Дни Здоровья;
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований;
- проведение инструктажа с детьми по безопасности.

- игры, спортивные конкурсы в классе, викторины, проекты, КТД;
- игровые программы по пропаганде ЗОЖ, «Здоровье - плюс», «Основы школы Здоровья»;
- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

1 класс

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

Подвижные игры.(с элементами лёгкой атлетики, с основами акробатики, с основами лыжной подготовки, игры-забавы, игры- сопровождающиеся текстом)

«Игра белок», «Разведчики», «Хвостики», «Паровозик», «Удочка с прыжками», «Сокол и голуби», «Лиса и куры», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Метко в цель», «Салки с большими мячами», Запрещенное движение, Конники- спортсмены, Музыкальная змейка, Море волнуется, День-ночь, Кот и мышки, Тише едешь-дальше будешь, Попробуй поймай.

2 класс

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

Игры –сцеплялки: «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка».

Игры на реакцию: «Воробьи, вороны», «Успей занять место».

Догонялки: перемена мест, « Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».

Поисковые игры: «Палочка-выручалочка», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.

Игры с мячом. Мяч в кругу, Называй и не зевай, Подбрось-поймай.

Эстафеты: «Не упусти мяч», «Мяч капитану», ведение мяча, «Передал –садись», точный удар, упражнения с малым мячом, мяч над головой, полоса препятствий, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч»

Прыгательные игры: эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки».

Игры на меткость: «Попади в круг», бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие».

3 класс

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, в роще, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

Строевые упражнения: повороты на месте, построение в круг, команды: «Шире шаг», «Реже шаг», «Чаще шаг», «На первый второй рассчитайся», построение в две шеренги.

Общеразвивающие упражнения: упражнения на месте, в движениях, в парах, комплекс гимнастики, бег, разновидности ходьбы.

Игры на закрепление навыков бега: «Салки», «Белые медведи», «Космонавты», «Воробьи и вороны», «У медведя во бору», «Ловушка», «Горячее место», салки «ноги от земли».

Игры на закрепление навыков прыжков: «Удочка», прыжки по полоскам, салки с прыжками, «Воробьи попрыгунчики», «Петушиный бой», прыжки по кочкам.

Игры на закрепление навыков метания: «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Снайперы», «Перестрелка», «Охотники и утки».

4 класс

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, в лесу, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

Русские народные игры: «Горелки», «Кот и мышь», «Краски», лапта, «Малечена – калечена», «Мяч вверху», «Палочка-выручалочка»,

Игры на закрепление навыков бега: «Салки», «Белые медведи», «Космонавты», «Воробьи и вороны», «У медведя во бору», «Ловушка», «Горячее место», салки «ноги от земли».

Игры на закрепление навыков прыжков: «Удочка», прыжки по полоскам, салки с прыжками, «Воробьи попрыгунчики», «Петушиный бой», прыжки по кочкам.

Игры на закрепление навыков метания: «Снайперы», «Перестрелка», «Охотники и утки».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

1 КЛАСС

№п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника безопасности. Подвижные игры с элементами легкой атлетики: «Лиса и	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	куры», «Кто быстрее?», «Сумей догнать».		
2	Подвижные игры с основами гимнастики: Запрещенное движение, Конники- спортсмены, Музыкальная змейка.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Игры-забавы: Море волнуется, День-ночь, Кот и мышки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Подвижные игры с основами лыжной подготовки «Занять место», «Поезд».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Игры, сопровождающиеся текстом: Тише едешь-дальше будешь, Попробуй поймай,.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Всего	8	

2 КЛАСС

№п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника безопасности. Игры с мячом. Мяч в кругу, Называй и не зевай, Подбрось-поймай.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Игры-цеплялки. «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Игры на реакцию. «Воробьи, вороны», «Успей занять место»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Догонялки. перемена мест, « Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Поисковые игры. «Палочка-выручалочка», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Эстафеты. «Мяч капитану», ведение мяча, «Передал –садись», точный удар, упражнения с малым мячом, мяч над головой, полоса препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

7	Игры с прыжками: эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Игры на меткость. «Попади в круг», бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	Всего	8	

3 КЛАСС

№п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника безопасности. Строевые упражнения. повороты на месте, построение в круг, команды: «Шире шаг», «Реже шаг», «Чаще шаг», «На первый второй рассчитайся», построение в две шеренги.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	Общеразвивающие упражнения. упражнения на месте, в движениях, в парах, комплекс гимнастики, бег, разновидности ходьбы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Игры на закрепление навыков бега: «Салки», «Белые медведи», «Космонавты», «Воробьи и вороны», «У медведя во бору», «Ловушка», «Горячее место», салки «ноги от земли».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Игры на закрепление навыков прыжков: «Удочка», прыжки по полоскам, салки с прыжками, «Воробьи попрыгунчики», «Петушиный бой», прыжки по кочкам.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5	Игры на закрепление навыков метания: «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Снайперы», «Перестрелка», «Охотники и утки».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Всего	8	

Тематическое планирование (4 класс)

№п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника безопасности. Русские-народные игры. : «Горелки», «Кот и мышь», «Краски», лапта, «Мяч вверх», «Палочка-выручалочка»,	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Игры на закрепление навыков бега: «Салки», «Белые медведи», «Космонавты», «Воробьи и вороны», «У медведя во бору», «Ловушка», «Горячее место», салки «ноги от земли».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3	Игры на закрепление навыков прыжков: «Удочка», прыжки по полоскам, салки с прыжками, «Воробьи попрыгунчики», «Петушиный бой», прыжки по кочкам.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4	Игры на закрепление навыков метания: «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Снайперы», «Перестрелка», «Охотники и утки».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5	Всего	8	