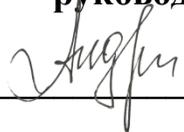


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кольского района Мурманской области «Урагубская средняя общеобразовательная школа»

«Рекомендовано»
руководитель ТО


Андрущак С.В.

Протокол № 4 от «19» мая 2023 г.

«Согласовано»
заместитель директора по УВР


Тафинцева Н.С.

«19» мая 2023 г.



«Утверждено»
директор школы

Маринина А.Г.

Приказ № 141 от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Движение-есть жизнь»

Тип программы: *образовательная программа по конкретному виду внеурочной деятельности*

Направление: *спортивно-оздоровительная деятельность*

Срок реализации: 1 год

Возраст участников: 9-10 лет

Составитель: Христова Л.С., учитель физической культуры

Общее количество часов по плану: 34 часа

Количество часов в неделю: 1 час

2023 год

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Содержания учебного модуля

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» (основы физической подготовки (ОФП) с элементами подвижных игр) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программой, разработанной в рамках УМК «Начальная школа XXI века» с учётом рабочей программы воспитания.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» (ОФП с элементами подвижных игр) составлена в контексте развития модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Направления и цели:

спортивно оздоровительная деятельность, направленная на 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 3 классе 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, 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 технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».

Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Десять передач». Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «10 передач».

Бег из различных исходных положений. Пионербол. Равномерный бег. ОРУ без предметов. Игра «10 передач». Современные Олимпийские игры. Эстафеты с мячом.

Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки».

Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «4 мяча» Эстафеты с мячом

Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».

Акробатические элементы: перекувырки, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».

Упражнение в равновесии, мост из положения лёжа. Игры эстафеты со скакалкой.

Элементы лазанья и перелезания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Третий лишний».

Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.

Игры эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках. Построение и перестроение. Круговая тренировка.

Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр. Игра «Перестрелка».

Игра «Пионербол»

Техника передвижения (остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»

«Пионербол» по упрощенным правилам. Силовая подготовка – пресс, отжимание. Прыжки на скакалке.

Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы» Подвижные игры по выбору

Игры с бегом. Комплекс упражнений на осанку.

Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Метко в цель». Игры и эстафеты с элементами метания.

Челночный бег 3x10м. Полоса препятствий. Круговая тренировка в парах.

Веселые старты.

Подвижная игра «Бездомный заяц».

Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся.

Планируемые результаты

Личностными результатами содержания модуля «Движение-есть жизнь» являются следующие умения:

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.

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 судьбы 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения
1	Инструктаж по технике безопасности Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».	1	ТБ при проведении подвижных игр
2	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег.	1	Игровое упражнение
3	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «10 передач».	1	Игра малой подвижности
4	Бег из различных исходных положений. Пионербол.	1	Игровое упражнение
5	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Игра «Пионербол»	1	Игровое упражнение
6	Современные Олимпийские игры. Эстафеты с мячом.	1	Эстафеты
7	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки».	1	Подвижная игра средней интенсивности
8	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «4 мяча»	1	Подвижная игра средней интенсивности
9	Эстафеты с мячом	1	Эстафеты
10	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».	1	Игровое упражнение

11	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	1	Игровое упражнение
12	Упражнение в равновесии, мост из положения лёжа. Игры эстафеты со скакалкой.	1	Игровое упражнение
13	Элементы лазанья и перелезания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Третий лишний».	1	Беседа, эстафеты
14	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики. Упражнение - стойка на лопатках.	1	Игровое упражнение
15	Игры эстафеты с элементами акробатики. Стойка на лопатках.	1	Игровое упражнение
16	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.	1	Игровое упражнение
17	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр. Игра «Пионербол».	1	Подвижная игра средней интенсивности
18	Игра «Пионербол»	1	Подвижная игра средней интенсивности
19	«Пионербол»	1	Игра средней интенсивности
20	Техника передвижения (остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	1	Игра средней интенсивности
21	«Пионербол» по упрощенным правилам.	1	Игровое упражнение
22	«Пионербол»	1	Игровое упражнение

23	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание.	1	Игровое упражнение
24	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке.	1	Игровое упражнение
25	Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы»	1	Игра малой подвижности
26	Подвижные игры по выбору	1	Игра средней интенсивности
27	Игры с бегом. Комплекс упражнений на осанку.	1	Игра средней интенсивности
28	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Метко в цель».	1	Игра средней интенсивности
29	Игра «Угадай чейколосок».	1	Игра малой подвижности
30	Челночный бег 3x10м. Полоса препятствий.	1	Игра средней интенсивности
31	Круговая тренировка в парах.	1	
32	Весёлые старты.	1	Игра средней интенсивности
33	Подвижная игра «Бездомный заяц».	1	Игра малой подвижности
34	Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся.	1	Игра средней интенсивности
	Итого:	34	