

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Курской области**

**Администрация Льговского района**

**МБОУ «Марицкая СОШ имени капитана 1 ранга К.А.Иванова»**

**Льговского района Курской области**

РАССМОТРЕНО

\_\_\_\_\_  
\_РуководительМО\_\_\_\_\_

Карамышева О.В.

Протокол №1

от 26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Ларина С.Н.  
Приказ №1-12  
от «26» августа 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Движение как жизнь»**

для обучающихся 1 классоа

**Марица 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Движение как жизнь» (далее – программа) разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов федеральных основных образовательных программ начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и во внеурочной деятельности.

Программа «Движение есть жизнь» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с ФГОС НОО. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

**Цель** внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал

двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

**Задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- воспитывать моральные и волевые качества обучающихся;
- способствовать формированию навыков самоорганизации.

**Место курса** внеурочной деятельности в структуре учебного плана: программа «Движение есть жизнь» реализуется в плане внеурочной деятельности по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность». Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю для 1 класса – 33 часа в год

**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.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИЖЕНИЕ КАК ЖИЗНЬ»

**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 закалывающих 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.

## **. 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.



### Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Название раздела и тем программы	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Цифровые ресурсы
1.	Спорт в жизни людей	2		Игры, беседы	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.	Движение есть жизнь	9		Игры, беседы	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.	Значение осанки в жизни человека	3		Игры, беседы	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.	Игры народов мира	9		Игры, беседы	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5.	Первая помощь при травмах	2		Игры, беседы	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6.	Слагаемые здорового образа жизни	2		Игры, беседы	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7.	Подвижные игры с мячом	5		Игры, беседы	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8.	Профилактика вредных привычек	1		Игры, беседы	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>33</b>			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Спорт в жизни людей. Олимпийская символика, девиз олимпийских игр. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Море волнуется»,	1			06.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Значение утренней гимнастики для здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Зайцы в огороде»	1			13.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Влияние физических упражнений на работу организма. Подвижная игра «Кошки-мышки».	1			20.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Разучивание двигательных упражнений без предметов. Подвижные игры: «Невод», «Бездомный заяц».	1			27.09	
5	Разучивание двигательных упражнений с различными предметами. Подвижные игры:	1			04.10	

	«Рыбка», «Неуловимый шнур»					
6	Виды бега. Разучивание беговых упражнений. Подвижная игра «Волк во рву».	1			11.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Длительный бег. Разучивание игры «Догони и коснись».	1			18.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Бег и преодоление препятствий. Подвижная игра «Хвостики».	1			25.10	
9	Упражнения в беге с предметами. Подвижная игра «У медведя во бору».	1			08.11	
10	Эстафета «Необыкновенные бега»	1			15.11	
11	Прыжки и воспитание характера. Подвижные игры «Попади в мишень».	1			22.11	
12	Беседа о значении правильной и красивой осанки в жизни человека.	1			29.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Разучивание комплекса упражнений для исправления и укрепления осанки.	1			06.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Освоение простых приёмов самоконтроля осанки. Русские народные игры	1			13.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Виды игр. Их разнообразие. Техника	1			20.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	безопасности во время игры					
16	Хороводные игры «Ясное золото», «Плетень», «Угадай, чей голосок». Правила игры.	1			27.12	
17	Хороводные игры «Ручеёк», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди».	1			10.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	«Удочка», «Тише едешь...»( <i>Россия</i> )	1			17.01	
19	«Волк и козлята», «Аисты» ( <i>Украина</i> )	1			24.01	
20	«Посадка картофеля» ( <i>Белоруссия</i> ), «Квинта» ( <i>Литва</i> )	1			31.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	«Пастух» ( <i>Армения</i> ), «Игра в лягушек» ( <i>Грузия</i> )	1			07.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	«Вытащи платок» ( <i>Азербайджан</i> ), «Бег к реке» ( <i>Дагестан</i> )	1			14.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	«Японские салки», «Отбрось банку», «Японские жмурки» ( <i>Япония</i> )	1			21.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Знакомство с видами травм. Игры народов Сибири «Борьба на палке», «Волк и олени».	1			07.03	
25	Лесная аптека на службе человека. Игры народов Сибири «Ледяные палочки», «Ловкий оленевод».	1			14.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Закаливание- средство от простуды. Подвижные игры с предметами «Горячий хлеб», «Мотальщики	1			21.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	катушек».					
27	Профилактика и коррекция плоскостопия. Упражнения для ступни, голеностопного и коленного сустава Подвижная игра «Воздушные акробаты».	1			28.03	
28	Упражнения с мячом (передача, ловля). Подвижная игра «Вышибалы»				11.04	
29	Метания мяча на точность броска. Подвижная игра «Попади в цель»	1			18.04	
30	Метания мяча на дальность броска. Подвижная игра «Кто дальше?»	1			25.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Подвижные игр-эстафеты с мячами.	1			12.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Спортивная игра «Футбол»: •Рассказ об истории игры •Мини-футбол (знакомство с правилами, игра на свежем воздухе)	1			16.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Посмотрим на курение новыми глазами. Сказка «Медведь и трубка». Подвижные игры-эстафеты.	1			23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0		



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

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