

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Башкортостан**  
**Администрация городского округа город Стерлитамак Республики**  
**Башкортостан**  
**МАОУ "СОШ №30"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МС

МАОУ «СОШ №30»


 Асфандиярова А.Р.

Протокол №

от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Хайбуллина М.А.

Протокол №1

от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ

"СОШ №30"

 О.А. Валикова

Приказ № 388

от «29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса внеурочной деятельности**

**«Движение есть жизнь!»**

для обучающихся 1-4 классов

город Стерлитамак, 2023 г

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), Примерной основной образовательной программой начального общего образования (ПООП НОО), авторской программы В.И.Ляха. Программа введена в часть учебного плана внеурочной деятельности, формируемого образовательным учреждением, и представляет систему занятий спортивно-оздоровительной направленности.

Программа «Движение есть жизнь» реализуется в практической форме. Содержание курса ориентировано на создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников. В программу входят разделы «Знания и представления о здоровом образе жизни», «Подвижные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Прикладно-ориентированная физическая подготовка» школьной программы

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на занятиях.
- высказывать своё предположение (версию), работать по предложенному учителем плану.
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни.

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Формы подведения итогов работы: Спортивные праздники с привлечением родителей. Участие в спортивных соревнованиях, эстафеты, подвижных и спортивных играх, тематических субботах.

### Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь» состоит из теоретических разделов: Правила техники безопасности на занятиях в спортивных залах, на спортивной площадке. Здоровый образ жизни, что это? Личная гигиена; закаливание организма.

Питание и здоровье: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи; правильное питание – залог физического и психологического здоровья.

Моё здоровье в моих руках: чередование труда и отдыха; бесценный дар – зрение; профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата; гигиена правильной осанки.

Я в школе и дома: социально одобряемые нормы и правила поведения в образовательном учреждении, правила хорошего тона. Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. Игры на свежем воздухе. Подвижные игры, спортивные эстафеты. День здоровья.

Легкоатлетические упражнения: Медленный бег; бег на короткие дистанции до 60 м; челночный бег.

Специальные легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени; прыжки на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Эстафеты. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на развитие быстроты: беговые эстафеты.

Подвижные игры с элементами баскетбола и футбола: Эстафеты с ведением; передачей и ловлей мяча; с переноской предметов. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Салки», «Совушка», «Быстро по своим местам», «Удочка прыжковая», «Метко в цель», «Пустое место», «Гонка мячей по кругу», «Кто дальше бросит», «Овладей мячом», «Вызови по имени», «Мини-футбол». Игры на свежем воздухе. Подвижные игры с национальными компонентами.

Гимнастика с элементами акробатики: упражнения в висах и упорах, лазание и перелезании, упражнения в равновесии, комбинации из акробатических упражнений, преодоление полосы препятствий. Комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания. Игры с элементами гимнастики.

Лыжная подготовка: Подъемы и спуски. Повороты на месте и в движении. Прохождение дистанций до 1км с изменением направления и скорости. Эстафеты с передвижением на лыжах, подвижные игры на лыжах: «Смелее с горки», «Солнышко». Круговая эстафета.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: прыжки в длину с места, многоскоки; прыжки со скакалкой.

Упражнения на развитие быстроты: бег на 30м, челночный бег

Упражнения на развитие выносливости: смешанное передвижение по пересеченной местности.

Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй - поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Формы организации занятий:

- практические занятия (групповые, индивидуальные, фронтальные)
- проведение турниров, соревнований, эстафет, малых олимпиад по подвижным играм на свежем воздухе и в спортивном зале, праздники, конкурсы.
- беседы о культуре народов мира, их подвижных и спортивных играх;
- организация соревнований по проведению игр.

Виды деятельности: Игровая.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема учебного раздела	Кол-во часов	Форма занятия	ЭОР/ЦОР
1. Раздел «Знания»				
1.1	Правила техники безопасности на занятиях в спортивных залах, на спортивной площадке. Здоровый образ жизни, что это?	1	беседа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	Моё здоровье в моих руках. Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата	1	беседа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3.	Личная гигиена. Закаливание организма	1	беседа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.4.	Питание и здоровье	1	беседа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.5.	Я в школе и дома. Мир моих увлечений	1	беседа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5		
2. Спортивно-оздоровительная направленность				
2.1.	Гимнастика с основами акробатики	6	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	Лыжная подготовка	6	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	Легкоатлетические упражнения	6	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4.	Подвижные и спортивные игры	6	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		24		
3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	Практическая работа	<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
Итого по разделу		5		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

### Календарно-тематическое планирование курса ВД «Движение есть жизнь » 2 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Примечание
-------	---------------	---------------	------	------------

1	2Г- 07.09 2Р- 07.09		Здоровый образ жизни, что это? Правила техники безопасности на занятиях в спортивных залах, на спортивной площадке. Игра «Совушка»	1
2	2Г- 14.09 2Р- 14.09		Медленный бег. Специальные легкоатлетические упражнения. Игра «Салки»	1
3	2Г- 21.09 2Р- 21.09		Специальные легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции до 60 м. Эстафеты	1
4	2Г- 28.09 2Р- 28.09		Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Прыжковые упражнения. Игра «Удочка прыжковая»	1
5	2Г- 05.10 2Р- 05.10		Упражнения на развитие быстроты: беговые эстафеты	1
6	2Г- 12.10 2Р- 12.10		Личная гигиена. Закаливание организма	1
7	2Г- 19.10 2Р- 19.10		Преодоление полосы препятствий. Игра «Метко в цель»	1
8	2Г- 26.10 2Р- 26.10		Преодоление полосы препятствий. Прыжковые упражнения. Игра «Кто дальше бросит»	1
9	2Г- 2Р-		Моё здоровье в моих руках. Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата	1
10	2Г- 2Р-		Гимнастика с элементами акробатики. Комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц, акробатические упражнения	1
11	2Г- 2Р-		Комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц, акробатические упражнения	1
12	2Г- 2Р-		Упражнения в равновесии, лазание и перелезании. Игра «Пустое место»	1
13	2Г- 2Р-		Упражнения в висах и упорах, лазание и перелезании. Игра «Быстро по своим местам»	1
14	2Г- 2Р-		Преодоление полосы препятствий. Игры с элементами гимнастики	1
15	2Г- 2Р-		Преодоление полосы препятствий. Игры с элементами гимнастики	1
16	2Г- 2Р-		Питание и здоровье. Лыжная подготовка	1
17	2Г- 2Р-		Повороты на месте и в движении. Игра «Солнышко»	1
18	2Г- 2Р-		Прохождение дистанций до 1км с изменением направления и скорости. Игра «Солнышко»	1
19	2Г- 2Р-		Подъемы и спуски. Прохождение дистанций до 1км с изменением направления и скорости	1
20	2Г- 2Р-		Подъемы и спуски. Повороты на месте и в движении. Игра «Смелее с горки»	1
21	2Г- 2Р-		Эстафеты с передвижением на лыжах. Игра «Смелее с горки»	1
22	2Г- 2Р-		Круговая эстафета. Игра «Солнышко»	1
23	2Г- 2Р-		Я в школе и дома. Мир моих увлечений. Игры на свежем воздухе	1
24	2Г- 2Р-		Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1
25	2Г- 2Р-		Подвижные игры с национальными компонентами	1
26	2Г- 2Р-		Игры с элементами баскетбола «Овладей мячом», «Вызови по имени»	1
27	2Г-		Эстафеты с элементами ведения, передачи мяча, переноской	1

	2Р-		предметов	
28	2Г- 2Р-		Подвижные игры с элементами футбола. «Мини-футбол»	1
29	2Г- 2Р-		Эстафеты с элементами футбола. «Мини-футбол»	1
30	2Г- 2Р-		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжки в длину с места	1
31	2Г- 2Р-		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса; наклоны стоя на скамье	1
32	2Г- 2Р-		Упражнения на развитие быстроты: бег на 30м. Игра «Вызов номеров»	1
33	2Г- 2Р-		Смешанное передвижение по пересеченной местности. Игра «Салки»	1
34	2Г- 2Р-		Смешанное передвижение по пересеченной местности. Игра «Охотники и утки»	1