

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21 г. Ивделя п. Екатерининка

Утверждено
Директор МКОУ СОШ № 21
г. Ивделя п. Екатерининка
_____ Е.М. Воронина
Приказ от _____ № 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь»
1-4 классов
2023 – 2024 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение факультативного курса в 1-4 классе направлено на достижение обучающимися личностных и метапредметных 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 закаливающих 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 атлетки: 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.

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
	Спорт в жизни людей – 2 часа	
1	Спорт в жизни людей. Олимпийская символика, девиз олимпийских игр. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Море волнуется».	1
2	Значение утренней гимнастики для здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Зайцы в огороде».	1
	Движение есть жизнь – 9 часов	
3	Влияние физических упражнений на работу организма. Подвижная игра «Кошки-мышки».	1
4	Разучивание двигательных упражнений без предметов. Подвижные игры: «Невод», «Бездомный заяц».	1
5	Разучивание двигательных упражнений с различными предметами. Подвижные игры: «Рыбка», «Неуловимый шнур»	1
6	Виды бега. Разучивание беговых упражнений. Подвижная игра «Волк во рву».	1
7	Длительный бег. Разучивание игры «Догони и коснись».	1
8	Бег и преодоление препятствий. Подвижная игра «Хвостики».	1
9	Упражнения в беге с предметами. Подвижная игра «У медведя во	1

	бору».	
10	Эстафета «Необыкновенные бега».	1
11	Прыжки и воспитание характера. Подвижные игры «Попади в мишень».	1
	Значение осанки в жизни человека – 3 часа	
12	Беседа о значении правильной и красивой осанки в жизни человека.	1
13	Разучивание комплекса упражнений для исправления и укрепления осанки.	1
14	Освоение простых приёмов самоконтроля осанки.	1
	Игры малой подвижности – 5 часов	
15	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1
16	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны»	1
17	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1
18	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки»	1
19	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1
	Зимние забавы – 5 часов	
20	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	1
21	Игра «Лепим снежную бабу».	1
22	Игра «Лепим сказочных героев»	
23	Игра «Санные поезда»	1
24	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	1
	Эстафеты – 5 часов	
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки	1
26	Веселые старты. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек»	1
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд»	1
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны»	1
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место»	1
	Народные игры – 5 часов	
30	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология	1
31	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1
32	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1
33	Разучивание народных игр. Игра «Котёл»	1
34	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник"	1