

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**Министерство образования и науки Алтайского края****Комитет по образованию Администрации Локтевского района****МБОУ "Успенская СОШ"****РАССМОТРЕНО**ШМО классных
руководителей

Мартынова Ю.Ю.
Протокол №1
от «28» августа 2024 г.**СОГЛАСОВАНО**

Ответственная за УМР

Шibaева О.А.
«29» августа 2024 г.**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Гайдукова М.А.
Приказ №61/4
от «30» августа 2024 г.**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА****курса внеурочной деятельности****«Движение есть жизнь!»****для обучающихся 2 класса****2024 - 2025 учебный год**

Составлена: Мартыновой Юлией Юрьевной,
учителем начальных классов
без квалификационной категории

с. Успенка, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» для обучающихся 2 классов составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования (ФГОС) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Успенская средняя общеобразовательная школа».

Цель: укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучение умению работать индивидуально и в группе;
- развитие природных задатков и способностей обучающихся;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе.

Место курса в учебном плане

В учебном плане МБОУ «Успенская СОШ» на изучение курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» во 2 классе отведён 1 час в неделю. Согласно календарному учебному графику во 2 классе 34 учебные недели, поэтому рабочая программа рассчитана на 34 часа в год.

Формы занятий:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- спортивный праздник ;
- «День здоровья».

Виды деятельности:

учебная, игровая, познавательная

Методы:

словесные: рассказ, объяснение нового материала;
наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
практические: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт. По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Курсы внеурочной деятельности, направленные на физическое развитие обучающихся, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья. Изучение курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»

имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ!»

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» составлена в контексте развития модуля «Физическое совершенствование» 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 секция: 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.

Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры-поиски. 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. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение».

Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение». Эстафеты. Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель».

Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег. ОРУ с большим мячом в парах. Игра «Салочки с мячом»

Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Ребята удалые».

Предупреждение травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Дыхательные упражнения. Эстафеты с мячом.

Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «Подбрось, поймай, упасть не дай» ОРУ в парах с большими мячами. «4 мяча».

Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Эстафеты с бегом, прыжкам, мячами. «4 мяча».

Беседа о правильном режиме дня. Игры и эстафеты с элементами гимнастики. Игры со скакалкой, мячом. Комплекс ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий.

ОРУ с теннисным мячом. «Укротитель мяча» ОРУ с теннисным мячом. «4 мяча».

Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе. «Укротитель мяча»

Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй, мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.

Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему».

Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач».

Игры - эстафеты с мячом.

Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «15 попаданий».

Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Передал - садись». Работа в парах: ловля, передачи мяча. Игра «Охотники и утки».

ОРУ с гимнастической скакалкой. Игра «Подбрось, поймай, упасть не дай»

Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Третий лишний», «Пятнашки».

Игры -эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».

Бег. Беговые упражнения. Игра «Кошки – мышки». Игры и эстафеты.

Весёлые старты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ!»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

-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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса 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.

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 судьи в подвижных играх, аргументировано 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Название тем	Коли чество часов	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	8	Учебная, игровая, познавательная	Эстафеты, соревнования, конкурсы, игры на свежем воздухе, игры на спортивной площадке
2.	Игры с мячом.	6	Учебная, игровая, познавательная	Эстафеты, соревнования, конкурсы, игры на спортивной площадке
3.	Игра с прыжками (скакалки)	6	Учебная, игровая, познавательная	Эстафеты, соревнования, конкурсы
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	6	Учебная, игровая, познавательная	Эстафеты, соревнования, конкурсы
5.	Эстафеты.	8	Учебная, игровая, познавательная	Эстафеты
	Итого:	34 ч		

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	05.09.2024	
2	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение». Эстафеты.	1	12.09	
3	Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель».	1	19.09	
4	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег.	1	26.09	
5	ОРУ с большим мячом в парах. Игра «Салочки с мячом»	1	03.10	
6	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Ребята удалые»	1	10.10	
7	Предупреждение травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь».	1	17.10	
8	Дыхательные упражнения. Эстафеты с мячом.	1	24.10	
9	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «Подбрось, поймай, упасть не дай»	1	07.11	
10	ОРУ в парах с большими мячами. «4 мяча»	1	14.11	
11	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Эстафеты с бегом, прыжками, мячами.	1	21.11	
12	«4 мяча»	1	28.11	
13	Беседа о правильном режиме дня. Игры и эстафеты с элементами гимнастики.	1	05.12	
14	Игры со скакалкой, мячом.	1	12.12	
15	Комплекс ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий.	1	19.12	
16	ОРУ с теннисным мячом. «Укротитель мяча».	1	26.12	
17	ОРУ с теннисным мячом. «4 мяча».	1	09.01.2025	
18	Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе. «Укротитель мяча».	1	16.01	
19	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	1	23.01	
20	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему».	1	30.01	
21	Разучивание техники ведения мяча на	1	06.02	

	месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему».			
22	Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» Игры - эстафеты с мячом.	1	13.02	
23	Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «15 попаданий».	1	20.02	
24	Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Передал- садись».	1	27.02	
25	Работа в парах: ловля, передачи мяча. Игра «Охотники и утки».	1	06.03	
26	ОРУ с гимнастической скакалкой. Игра «Подбрось, поймай, упасть не дай».	1	13.03	
27	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Третий лишний».	1	20.03	
28	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки».	1	03.04	
29	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1	10.04	
30	Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1	17.04	
31	Бег. Беговые упражнения. Игра «Кошки - мышки».	1	24.04	
32	Игры и эстафеты.	1	08.05	
33	Игры и эстафеты.	1	15.05	
34	Весёлые старты.	1	22.05	
	Итого:	34 ч		

Лист корректировки

Название раздела, темы	Дата по плану	Причины корректировки	Что скорректировано	Дата по факту	Подпись ответственного за УМР