

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа №7» города Кирова

ПРИНЯТО

на заседании МО классных
руководителей

Протокол заседания № 1

Руководитель МО

_____Деришева Е.А.

«_29_»__августа_2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____Е.Л.Бондаренко

Приказ № 53-од

«_29_»__августа_2024 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Основы развития двигательной активности»
по направлению
«Спортивно-оздоровительная деятельность»
для 1-4 класса

Киров, 2024

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Развитие двигательной активности»

По окончании изучения курса «Основы развития двигательной активности» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- освоение основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные.

- умение выражать свои мысли;
- разрешение конфликтов, постановка вопросов;
- управление поведением партнера: контроль, коррекция;
- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. **Регулятивные.**
- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- планировать общую цель и пути её достижения;
- контролировать и оценивать свои действия;
- выполнять упражнения по образцу;
- совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку своей деятельности на уроке.

Познавательные универсальные действия:

Обучающийся научится с помощью учителя:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоение учебного предмета «Развитие двигательной активности»:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы обучающиеся ***получат возможность научиться:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;

- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

К концу обучения обучающийся *научится*:

- режиму дня школьника;
- понятию здоровый образ жизни;
- особенности здоровья людей на Севере;
- простейшие методы охраны здоровья и профилактики заболеваний в осеннее -зимний, весенний периоды;
- элементарные навыки гигиены человека;
- необходимость знаний по ОБЖ в повседневной жизни.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Развитие двигательной активности»

Содержание учебного предмета «Основы развития двигательной активности» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Дети будут учиться:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности.

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами; • выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Программа внеурочной деятельности «Основы развития двигательной активности» связана с Рабочей программой воспитания МБОУ ООШ №7 г. Кирова по целевым ориентирам начального общего образования.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Русские народные игры	8
1	Что такое физическая культура? Русская народная игра «Гусилебеди»	1
2	Роль и значение утренней гимнастики. Русская народная игра «У медведя во бору»	1
3	Роль и значение физкультминуток и физкультпауз. Русская народная игра «Филин и пташки»	1
4	Роль и важность физической культуры в школе. Русская народная игра «Палочка-выручалочка»	1
5	Закаливание. Виды закаливания. Русская народная игра «Блуждающий мяч»	1
6	Значение прогулок на свежем воздухе. Русская народная игра «Классики»	1
7	Зачем нужно заниматься спортом? Русская народная игра «Ловишка в кругу»	1
8	Что мы узнали о физической культуре? Русская народная игра «Пчелки и ласточка»	1
	Подвижные игры	8
9	Что такое «физическая подготовка»? Подвижная игра «Кто идет»	1
10	Основные физические качества человека. Сила. Подвижная игра «Северный и южный ветер»	1
11	Основные физические качества человека. Быстрота. Подвижная игра «Соревнования скороходов»	1
12	Основные физические качества человека. Выносливость. Подвижная игра «Колдунчики»	1
13	Основные физические качества человека. Координация. Подвижная игра «Аисты»	1
14	Основные физические качества человека. Гибкость. Подвижная игра «Пчелы и медвежата»	1
15	Основные физические качества человека. Подвижная игра «Хитрая лиса»	1
16	Что мы узнали об основных физических качествах человека? Подвижная игра «Ловишки с приседаниями»	1
	Эстафеты	6
17	Эстафета «Туннель»	1
18	Эстафета «Собери урожай»	1
19	Эстафета «На погрузке арбузов»	1
20	Эстафета «Переправа с досками»	1
21	Эстафета «Принеси мяч»	1

22	Эстафета «Успей перебежать»	1
	Тропа здоровья	11
23	Вводное занятие. Организм человека и его функции	1
24	Органы пищеварения	1
25	Органы дыхания	1
26	Нервная система	1
27	Зубы и уход за ними	1
28	Опора тела и движение. Скелет и осанка	1
29	Органы кровообращения. Сердце	1
30	Органы чувств	1
31	Мышцы и их значение	1
32	Кожа и ее значение	1
33	Охрана здоровья. Режим дня.	1
Итого:		33ч

2 класс

№ урока	Название темы/урока	34 ч
		Количество часов
1	Мир движений	1
2	Красивая осанка	1
3	Учись быстроте и ловкости	1
4	Сила нужна каждому	1
5	Ловкий и гибкий	1
6	"Веселая скакалка"	1
7	"Сила нужна каждому"	1
8	"Развитие быстроты"	1
9	"Кто быстрее"	1
10	"Скакалочка-выручалочка"	1
11	"Ловкая и коварная гимнастическая палка"	1
12	Команда быстроногих "Гуси-лебеди"	1
13	"Выбираем бег"	1
14	Метко в цель	1
15	Путешествие по островам	1
16	Развиваем точность движений	1
17	Лыжня зовет	1
18	Зимнее солнышко	1
19	Лыжные зигзаги	1
20	Штурм высоты	1
21	Снежные фигуры	1
22	Лыжный биатлон	1

23	"Веселые лыжи"	1
24	Самый ловкий	1
25	Команда лыжников	1
26	Игры на снегу	1
27	Удивительная пальчиковая гимнастика	1
28	Развитие скоростных качеств	1
29	Развитие выносливости	1
30	Развиваем реакцию	1
31	"Удочка"	1
32	Прыжок за прыжком	1
33	Мир движений и здоровье	1
34	Мы стали ловкими, сильными, быстрыми	1

3 класс

№ урока	Название темы/урока	Количество часов
Национальные подвижные игры		34 часа
1	«Быстрые олени».	1
2	«Игры народов Поволжья».	1
3	«Игры наших соседей».	1
4	«Учимся играть».	1
5	«Сильная команда».	1
6	«Успей поймать»	1
7	«Петушиный бой».	1
8	«Кто быстрее».	1
9	«Волшебство движений».	1
10	«Игры белорусских друзей».	1
11	«Побеждает дружба»	1
12	«Дружная команда»	1
13	«Исторические игры».	1
14	«Самые ловкие и внимательные».	1
15	«На пути к олимпийским играм».	1
16	«Команда победителей»	1
17	«Игры с предметами»	1
18	Бег. ОРУ. Развитие двигательных качеств в условиях игры. Русская игра «Стадо», «Краски», «Невод». Релаксация «Волшебный сон».	1
19	«Волшебные игры»»	1
20	«Быстрые и весёлые ножки».	1
21	«Тише едешь».	1
22	«На пути к здоровью».	1
23	«Игры-эстафеты».	1
24	«Олимпийцы среди нас».	1
25	«Мир движения и здоровья».	1
26	«Игры с гостями из леса».	1
27	«Интеллектуальные игры».	1
28	«Сильные, быстрые, ловкие в команде третьеклассников».	1
29	Час игры	1
30	Журавлиная стая	1

31	Быстрые олени	1
32	Мир движений	1
33	Развитие физических качеств	1
34	Игры эстафеты	1

класс

№ урока	Названия темы	Кол-во часов
	Национальные подвижные игры	
	«Быстрые олени».	
	«Игры народов Поволжья».	
	«Игры наших соседей».	
	«Учимся играть».	
	«Сильная команда».	
	«Успей поймать»	
	«Петушиный бой».	
	«Кто быстрее».	
	«Волшебство движений».	
	«Игры белорусских друзей».	
	«Побеждает дружба»	
	«Дружная команда»	
	«Исторические игры».	
	«Самые ловкие и внимательные».	
	«На пути к олимпийским играм».	
	«Команда победителей»	
	«Игры с предметами»	
	Бег. ОРУ. Развитие двигательных качеств в условиях игры. Русская игра «Стадо», «Краски», «Невод». Релаксация «Волшебный сон».	
	«Волшебные игры»»	
	«Быстрые и весёлые ножки».	
	«Тише едешь».	
	«На пути к здоровью».	
	«Игры-эстафеты».	
	«Олимпийцы среди нас».	
	«Мир движения и здоровья».	

	«Игры с гостями из леса».	
	«Интеллектуальные игры».	
	«Сильные, быстрые, ловкие в команде третьеклассников».	
	Час игры	
	Журавлиная стая	
	Быстрые олени	
	Мир движений	
	Развитие физических качеств	
	Игры эстафеты	
	ИТОГО	
	В течение года	

Формы проведения занятий:

- подвижные игры;
- эстафеты;
- соревнования;
- разминки.