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 КУРСА

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;

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;

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» направлено 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:		33

2 класс

№ урока	Название темы/урока	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
Итого:		34

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	«Петушинный 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
Итого:		34

4 класс

№ урока	Названия темы	Кол-во часов
	Национальные подвижные игры	
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
Итого:		34

Формы проведения занятий:

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

Информационные ресурсы:

1. <https://xn--80adrabb4aegksdjbafe0u.xn--p1ai/institut/projects/otkrytye-uroki/>
2. <https://learningapps.org/>