

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кольчугинская школа №1 им. Аврамова Георгия Николаевича»
Симферопольского района Республики Крым

Приложение №

К ООП ООО утвержденная приказом по школе от _____ № _____

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

МБОУ «Кольчугинская школа №1»

 Розанова А.В.

(подпись)

30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом по школе

от 30.08.2024г.

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания ШМО

учителей эстетического цикла

30.08.2024г. № 4

ПРИНЯТО

Протокол методического совета

____.08.2024г. № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

направление: спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль: «Спорт — это жизнь»

Уровень образования: основное общее образование (базовый уровень)

Срок реализации программы: 2024/2025 учебный год

Количество часов по учебному плану:

класс 1 а, 1ч/неделю, всего – 33 ч/год;

класс 1 -б 1ч/неделю, всего – 33 ч/год;

класс 2- а 1ч/неделю, всего – 34 ч/год;

класс 2- б 1ч/неделю, всего – 34 ч/год;

класс 3- а, 1ч/неделю, всего – 34 ч/год;

класс 3- б, 1ч/неделю, всего – 34 ч/год;

класс 4- а, 1ч/неделю, всего – 34 ч/год;

класс 4- б, 1ч/неделю, всего – 34 ч/год;

Составители: Р. А. Кухарук, учитель физической культуры, первая квалификационная категория

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Спорт-это жизнь » для обучающихся 1- 4 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, а также с учетом:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);

- федеральной рабочей программы воспитания, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»

-федеральной учебной программой по физической культуре для 1-4 классов образовательной организации

Цель: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями

Задачи: - укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам; - воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спорт-это жизнь» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. На занятиях внеурочной деятельности учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно – ориентированная. На изучение курса внеурочной деятельности «Спорт-это жизнь» в 1-4 классах отводится - 33 часа в 1 классе, 34 часа во 2-4 классах (1 час в неделю).

Данная программа скорректирована с учетом региональных условий, особенностей, интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава образовательной организации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;

•проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры;
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

Коммуникативные УУД:

- овладение диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение при взаимодействии со сверстниками;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- умение совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Предметные результаты

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения: •представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности подвижных игр;
- о соблюдении правил подвижных игр уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; •играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила подвижных игр.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;

- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом.

Формы и методы, используемые при организации занятий:

- викторины;
- игровые занятия;
- практическое занятие
- лекция, беседа;
- эстафеты;
- конкурсы;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ).

На изучение курса внеурочной деятельности «Спорт-это жизнь» в 1-4 классах отводится - 33 часа в 1 классе, 34 часа во 2-4 классах (1 час в неделю).

Содержание учебного предмета для 1-4 класса

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Роль слуха и зрения при движениях и	В процессе уроков	Что понимается под физической культурой (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.

	передвижениях человека.		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Режим дня школьника и правила его составления и соблюдения.	В процессе уроков	Режим дня школьника (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).
Раздел 3. Физическое совершенствование.			
<i>1.1.Оздоровительная физическая культура</i>			
3.1.1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
3.1.2	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.	В процессе уроков	Личная гигиена и гигиенические процедуры (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.
3.1.3	Осанка и комплексы упражнений для её правильного развития.	В процессе уроков	Осанка человека (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; - знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования

			<p>физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).
3.1.4	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	В процессе уроков	<p>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; - устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; - разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); - обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; - разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).

3.2.4. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Виды деятельности</i>
Теоретические сведения	
<p>Название и правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.), инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Основные правила спортивных игр.</p>	<p>Знакомство с правилами поведения на уроках подвижных игр с элементами волейбола, баскетбола, футбола и т.д.; с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными</p>

	играми в спортивном зале и в домашних условиях; с основными правилами спортивных игр, инвентарем, оборудованием игры.
На материале раздела «Спортивные игры»	
Волейбол	
Подбрасывание и ловли; броски мяча 2-мя руками из-за головы ; через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.	Обучаются подбрасыванию и ловли мяча, броскам мяча 2-мя руками из-за головы; через сетку (передача 2-мя руками сверху); передачи мяча в парах, на месте; броскам мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками); игре «Пионербол».
Баскетбол	
Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч, «Передал, садись» и т.д.	Обучаются: ловле, передачи, ведению мяча на месте, броскам мяча в цель, баскетбольный щит и в кольцо; игре в баскетбол по упрощённым правила.

**Тематическое планирование
1-4 класс**

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков			
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков			
3	Раздел 3. Физическое совершенствование.	В процессе уроков			
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	В процессе уроков			
	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»	33	34	34	34
	Итого:	33	34	34	34

Принято, пронумеровано и скреплено печатью
(27 84 92 52) страницы
Директор МБОУ О.А. Лушик
«Кольгушинская школа №1
им. Аврамова Г.И.»
ИНН 9105003513