

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАПОРОЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное бюджетное учреждение общеобразовательная  
организация Запорожской области**

**"Обиточненская  
школа-детский сад" Черниговского района**

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании педагогического  
совета

Протокол №1 от 29.08.2024

Председатель Ш о н у - /И.П. Соколова

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ГБУ ОО ЗО  
"Обиточненская школа-детский сад"  
Черниговского района

Ш о н у - /И.П. Соколова/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Движение есть жизнь!»  
1-4 классы**

**2024– 2025 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель** внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

### **Задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- воспитывать моральные и волевые качества обучающихся;
- способствовать формированию навыков самоорганизации.

### **Предполагаемые результаты**

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ подвижных игр и упражнений. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями и подвижными играми.

На изучение программы внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» в 1-4 классе отводится 2 часа в неделю, всего 68 часов.

### **Форма организации:** спортивная секция.

Также направление реализуется через иные формы внеурочной деятельности, включая мероприятия Перспективного плана воспитательной работы ОО:

- организация походов, экскурсий, «Дней здоровья», подвижных игр, «Весёлых стартов», внутришкольных спортивных соревнований;
- проведение бесед,
- применение на уроках игровых моментов, физкультминуток;
- участие в районных спортивных соревнованиях.

По итогам работы данного направления проводятся конкурсы, соревнования, дни

здоровья и др.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение факультативного курса в 1 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных 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.

**Предметные результаты** – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление объективного судейства.

## 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 атлетики: 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 полушагаты; «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 опорой 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.

## **II. Работа с учащимися с ОВЗ**

Проблемы специального образования сегодня являются одними из самых актуальных в работе всех подразделений Министерства образования и науки РФ. Это связано, в первую очередь с тем, что число детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, неуклонно растет. Поэтому на педагогов ложится главный и сложный труд - подготовить учащихся к самостоятельной жизни в меняющемся обществе, дать им необходимые знания, особенно, если – это ребёнок с ОВЗ.

Игровые ситуации занимают особое место в эмоциональном развитии этих детей. С помощью игр можно снимать напряженность и повышать жизненно важные психические функции учащихся. Игра – это ведущий вид деятельности, который обеспечивает всестороннее развитие воспитанников, является одним из действенных средств обучения. Психическая напряженность затрагивает все системы организма, сбросу ее способствует двигательная активность. А двигательная активность в большей степени проявляется в играх.

При проведении занятий учитывается одно из главных методических указаний - оптимальное сочетание координационных упражнений с направленным развитием физических качеств. От правильной осанки зависит не только внешний вид, но оптимальное функционирование всех физиологических систем организма, достижение достаточного уровня работоспособности, что определяет уровень адапционных свойств физиологических систем организма учащихся с нарушением интеллекта и отсутствие текущих психологических заболеваний. Таким образом, выполняются коррекционные задачи, которые состоят в исправлении нарушений всех физических систем организма, включая нервную систему, а также в исправлении нарушений опорно-двигательного аппарата.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с освобожденными от практических занятий учащимися на предстоящий урок (оказание посильной помощи в организации урока). На занятиях сокращается количество повторений, освобождение от длительного бега, а общеразвивающие упражнения проводятся из облегченных исходных положений. В основной части даются индивидуальные задания, проводятся упражнения в медленном темпе. Наиболее сложные упражнения чередуются с дыхательными упражнениями, бег чередуется с ходьбой в разном темпе.

Учащиеся с ОВЗ освобождаются от всех видов соревнований, от выполнения упражнений на максимальный результат, но отдельные упражнения программы для этих детей инструктор может заменять другими, наиболее адекватными их здоровью и физической подготовленности.

Учащиеся, имеющие освобождение от занятий физической культурой, присутствуют на уроке физкультуры, но не занимаются. Для них можно использовать кроссворды, филворды, тесты, ребусы и т.д.

Выставление итоговой отметки учащимся, имеющим освобождение от занятий физической культурой, происходит на основании выполнения теоретических заданий. Отметка каждого обучающегося, освобождённого по медицинским показаниям, по физической культуре выставляется на основе теоретических знаний или справки из поликлиники о посещении лечебной физкультуры. После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает ученику теоретические вопросы. Также, обучающиеся, освобожденные на текущий учебный год на основании справки медицинской комиссии, по желанию могут быть аттестованы на основании выполнения письменного задания в форме реферата. Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся.

По результатам выполнения заданий практической части выставляется отметка по пятибалльной шкале. Итоговый контроль организуется по триместрам, на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

### **III. Тематическое планирование учебного предмета**

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Целевые приоритеты воспитания
1.	<b>Спорт в жизни людей.</b>	4	<p><i>В сфере творческого отношения к учению:</i> стремление оценить свои возможности, стараться быть лучшим; настойчивость в достижении целей; бережливость.</p> <p><i>В сфере нравственного-эстетического воспитания:</i> формировать у обучающихся целеустремленность, настойчивость в достижении целей; стимулировать социальные инициативы учащихся, направленные на реализацию нравственной позиции</p> <p><i>В сфере гражданско-патриотического воспитания:</i> формирование у обучающихся военно-прикладных навыков (различные виды лазания, различные виды бега и бега с преодолением препятствий)</p> <p><i>В сфере ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:</i> спортивные путешествия познавательного и творческого содержания.</p>
2.	<b>Движение есть жизнь</b>	18	
3.	<b>Значение осанки в жизни человека</b>	7	
4.	<b>Игры народов мира</b>	18	
5.	<b>Первая помощь при травмах</b>	4	
6.	<b>Слагаемые здорового образа жизни</b>	4	
7.	<b>Подвижные игры с мячом</b>	11	
8.	<b>Профилактика вредных привычек</b>	2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов и тем уроков	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
<b>2023</b>			
<b>Спорт в жизни людей – 4</b>			
1.	Спорт в жизни людей. Олимпийская символика, девиз олимпийских игр. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Море волнуется»,		
2.	Значение утренней гимнастики для здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Зайцы в огороде»		
<b>Движение есть жизнь -18</b>			
3.	Влияние физических упражнений на работу организма. Подвижная игра «Кошки-мышки».		
4.	Разучивание двигательных упражнений без предметов. Подвижные игры: «Невод», «Бездомный заяц».		
5.	Разучивание двигательных упражнений с различными предметами. Подвижные игры: «Рыбка», «Неуловимый шнур»		
6.	Виды бега. Разучивание беговых упражнений. Подвижная игра «Волк во рву».		
7.	Длительный бег. Разучивание игры «Догони и коснись».		
8.	Бег и преодоление препятствий. Подвижная игра «Хвостики».		
9.	Упражнения в беге с предметами. Подвижная игра «У медведя во бору».		
10.	Эстафета «Необыкновенные бега»		
11.	Прыжки и воспитание характера. Подвижные игры «Попади в мишень».		
<b>Значение осанки в жизни человека - 7</b>			
12.	Беседа о значении правильной и красивой осанки в жизни человека.		
13.	Разучивание комплекса упражнений для исправления и укрепления осанки.		
14.	Освоение простых приёмов самоконтроля осанки. Русские народные игры		
<b>Игры народов мира - 18</b>			

15.	Виды игр. Их разнообразие. Техника безопасности во время игры.		
<b>2024</b>			
16.	Хороводные игры «Ясное золото», «Плетень», «Угадай, чей голосок». Правила игры.		
17.	Хороводные игры «Ручеёк», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди».		
18.	«Удочка», «Тише едешь...»( <i>Россия</i> )		
19.	«Волк и козлята», «Аисты» ( <i>Украина</i> )		
20.	«Посадка картофеля» ( <i>Белоруссия</i> ), «Квинта» ( <i>Литва</i> )		
21.	«Пастух» ( <i>Армения</i> ), «Игра в лягушек» ( <i>Грузия</i> )		
22.	«Вытащи платок» ( <i>Азербайджан</i> ), «Бег к реке» ( <i>Дагестан</i> )		
23.	«Японские салки», «Отбрось банку», «Японские жмурки» ( <i>Япония</i> )		
<b>Первая помощь при травмах - 4</b>			
24.	Знакомство с видами травм. Игры народов Сибири «Борьба на палке», «Волк и олени».		
25.	Лесная аптека на службе человека. Игры народов Сибири «Ледяные палочки», «Ловкий оленевод».		
<b>Слагаемые здорового образа жизни - 4</b>			
26.	Закаливание- средство от простуды. Подвижные игры с предметами «Горячий хлеб», «Мотальщики катушек».		
27.	Профилактика и коррекция плоскостопия. Упражнения для ступни, голеностопного и коленного сустава. Подвижная игра «Воздушные акробаты».		
<b>Подвижные игры с мячом -11</b>			
28.	Упражнения с мячом (передача, ловля). Подвижная игра «Вышибалы»		
29.	Метания мяча на точность броска. Подвижная игра «Попади в цель»		
30.	Метания мяча на дальность броска. Подвижная игра «Кто дальше?»		
31.	Подвижные игр-эстафеты с мячами.		
32.	Спортивная игра «Футбол»: <ul style="list-style-type: none"> <li>•Рассказ об истории игры</li> <li>•Мини-футбол (знакомство с правилами, игра на свежем воздухе)</li> </ul>		
<b>Профилактика вредных привычек -2</b>			



33.	Посмотрим на курение новыми глазами. Сказка «Медведь и трубка». Подвижные игры-эстафеты.		
<b>Итого: 68 часов</b>			