

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №7» города Кирова

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
классных
руководителей

Фалеева Т.С.
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Бондаренко Е.Л.
Приказ №48 от «29»
августа 2023 г.

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Развитие двигательной активности»
для 1-4 класса**

Составители программы:

учителя начальных классов
МБОУ ООШ №7 г.Кирова

Киров
2023 год

Рабочая программа разработана на основе

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373 в ред от 29.12.2014 № 1643), с изменениями (Приказ Минобрнауки России №1576 от 31.12.2015г) с учетом приказа «О внесении изменений в некоторые ФГОС общего образования по вопросам воспитания обучающихся» №712 от 11.12.2020г,

- с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования (Протокол от 08 апреля 2015 г. №1\15 с изменениями от 14.12.2015 № 08-2355).

Данная программа составлена на основе примерных программ рекомендованных МО РФ:

Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004.

Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: основная школа, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2008

Цели изучения программы:

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, повысить интерес к детским подвижным играм как одной из форм двигательной активности ребенка.

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни

Задачи:

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- расширение знания учащихся в области подвижных игр;
- возвышение через игру культуры русского народа, знакомство с культурой других народов.
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Согласно программы воспитания, **общая цель воспитания** – личностное развитие школьников проявляющееся:

1. в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
2. в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
3. в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Согласно программы воспитания, **общая цель воспитания** – личностное развитие школьников проявляющееся:

1. в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
2. в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
3. в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

В воспитании детей младшего школьного возраста (**уровень начального общего образования**) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе – статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и

традиции задаются в школе педагогами и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения школьника. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину — свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

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» 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).

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 «Гуси-лебеди»	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	