

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Организуется на основании выбора родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

«ДВИЖЕНИЕ - ЕСТЬ ЖИЗНЬ!»

(основы физической подготовки с элементами подвижных игр)

Цель: формирование представлений учащихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков; самореализация.

Форма организации: спортивный зал: учебный курс физической культуры

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» для обучающихся 2 классов составлена на основе «Требований к результатам освоения начальной общей образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт. По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых

искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Владение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной

деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Курсы внеурочной деятельности, направленные на физическое развитие обучающихся, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья. Изучение учебного курса «Движение есть жизнь» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ!»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» (основы физической подготовки (ОФП) с элементами подвижных игр) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программой, разработанной в рамках УМК «Начальная школа XXI века» с учётом рабочей программы воспитания.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» (ОФП с элементами подвижных игр) составлена в контексте развития модуля «Прикладно ориентированная физическая культура» на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Направления и цели:

спортивно оздоровительная деятельность, направленная на физическое развитие школьника, углубление знаний об организации жизни и деятельности с учётом соблюдения правил здорового безопасного образа жизни.

Форма организации внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» – спортивная студия: учебный курс физической культуры; предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков, подготовку школьников к выполнению комплекса ГТО. Содержание деятельности позволяет удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии форм соревновательной деятельности.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

На освоение программы «ОФП с элементами подвижных игр» в 2 классе отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомлённые центры.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое).

Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»

Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение». Эстафеты. Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель».

Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег. ОРУ с большим мячом в парах. Игра «Салочки с мячом»

Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки»,
«Ребята удалые»

Предупреждение травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Дыхательные упражнения. Эстафеты с мячом.

Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «Подбрось, поймай, упасть не дай» ОРУ в парах с большими мячами. «4 мяча»

Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Эстафеты с бегом, прыжкам, мячами.

«4 мяча»

Беседа о правильном режиме дня. Игры и эстафеты с элементами гимнастики. Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской стенке. Комплекс ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий.

ОРУ с теннисным мячом. «Укротитель мяча» ОРУ с теннисным мячом. «4 мяча».

Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе. «Укротитель мяча»

Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй, мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.

Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»

Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» Игры - эстафеты с мячом.

Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «15 попаданий».

Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Передал - садись». Работа в парах: ловля, передачи мяча. Игра «Охотники и утки»,

ОРУ с гимнастической скакалкой. Игра «Подбрось, поймай, упасть не дай»

Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде»,

«Третий лишний», «Пятнашки»

Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы». Игра «Метко в цель», «Снайперы».

Бег. Беговые упражнения. Игра «Кошки - мышки. Игры и эстафеты

Весёлые старты

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:

познавательные УУД:

-характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

-ориентироваться на разнообразие способов решения поставленной задачи;

-планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты;

-объединять физические упражнения по их целевому назначению;

коммуникативные УУД:

-управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

-обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

-исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

-делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и интересы;

регулятивные УУД:

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи;

корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок;
совершенствовать результат с учётом предложений учителей, одноклассников;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок;

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:

формировать первоначальные представления о значении физической культуры 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;

организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

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;

соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, в том числе с учётом рабочей программы воспитания и возможности использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

№ п/п	Тема	Количество часов	Ключевые воспитательные задачи
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	Формировать первоначальные представления о значении физической культуры 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. Развивать коммуникативные, двигательные навыки.
2	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение». Эстафеты.	1	
3	Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель».	1	
4	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег.	1	
5	ОРУ с большим мячом в парах. Игра «Салочки с мячом»	1	
6	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Ребята удалые»	1	
7	Предупреждение травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь».	1	
8	Дыхательные упражнения. Эстафеты с мячом.	1	
9	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «Подбрось, поймай, упасть не дай»	1	
10	ОРУ в парах с большими мячами. «4 мяча»	1	

11	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Эстафеты с бегом, прыжкам, мячами.	1	Развивать координацию, скорость движения, умения соблюдать правила. Формировать эмоциональный интеллект. Развивать навыки работы в команде.
12	«4 мяча»	1	Учить взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
13	Беседа о правильном режиме дня. Игры и эстафеты с элементами гимнастики.	1	Развивать уважение к партнёрам по игре, доброжелательность. Воспитывать умение владеть своим поведением.
14	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской стенке.	1	Формировать навыки соблюдения гигиенических требований к занятиям физкультурой и техники безопасности. Формировать навыки позитивного мышления. Развивать мотивацию достижения.
15	Комплекс ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий.	1	
16	ОРУ с теннисным мячом. «Укротитель мяча»	1	
17	ОРУ с теннисным мячом. «4 мяча».	1	
18	Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе. «Укротитель мяча»	1	
19	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй, мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	1	
20	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водичке»	1	
21	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водичке»	1	

22	Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» Игры - эстафеты с мячом.	1	
23	Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «15 попаданий».	1	
24	Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Передал - садись».	1	
25	Работа в парах: ловля, передачи мяча. Игра «Охотники и утки»,	1	
26	ОРУ с гимнастической скакалкой. Игра «Подбрось, поймай, упасть не дай»	1	
27	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Третий лишний»	1	
28	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	1	
29	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1	
30	Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1	
31	Бег. Беговые упражнения. Игра «Кошки - мышки».	1	
32	Игры и эстафеты	1	
33	Игры и эстафеты	1	
34	Весёлые старты.	1	
Итого:		34	

1. Учебно-методическая литература:

1.1. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского.

- *М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.* Физическая культура. Методические рекомендации. 5—7 классы.
- *В.И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).
- *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
- *Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)