

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Сентелекская средняя общеобразовательная школа» имени Д.Т. Пастухова

«Рассмотрено»

Руководитель МО

О.П. Торина

Протокол № 1 от

«26» 08 2024 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ

«Сентелекская СОШ»

имени Д.Т. Пастухова

Н.И. Уфимцева

Приказ № 100/08 от

«27» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Двигательной активности»

(спортивно-оздоровительное направление)

2024-2025 учебный год

1 класс

Составитель:

Кузнецов Н.Ф.

учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Двигательная активность» в 1 классе составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (2021г.), Федеральной рабочей программы Министерства просвещения РФ для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура».

Цель:

Целью курса в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной и ориентированной направленности.

Задачи:

- формирование у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.
- ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.
- усиление мотивационной составляющей курса и подготовка школьников к выполнению комплекса ГТО.

Характеристика курса

Курсом обучения в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью является здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Содержание курса основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представлены в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности РФ до 2025г.

Место занятия в учебном плане

Занятия представляют собой распределение учебных часов в соответствии с содержанием Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Сентелекская СОШ имени Д.Т.Пастухова». Тематическое планирование в 1 классе составляет 32 часа (1 час в неделю). Структура и содержание тематического планирования соответствует содержанию и структуре УМК.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты

Личностные результаты освоения курса на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- 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 здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

Научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий 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;

регулятивные УУД:

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение; - обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
 - исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументировано 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;
- #### регулятивные УУД:
- соблюдать правила поведения на занятиях с учётом их учебного содержания, находить в них различия;

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- 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.

Познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях ;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- 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 участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий;

регулятивные УУД:

- 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.

Предметные

Научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Содержание учебного курса

Инструктаж по ТБ. Знания о комплексе ГТО. Подготовка к зимнему фестивалю комплекса ГТО. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО. Нормативные требования при выполнении тестовых упражнений комплекса. Оказание первой помощи при травмах. Правила выполнения упражнений комплекса ГТО. Совершенствование техники тестовых упражнений. Выполнение учащимися упражнений в парах и группах. Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие равновесия. Упражнения на развитие координации. Показатели физических качеств комплекса ГТО. Нормативные требования комплекса ГТО. Подготовка к летнему фестивалю комплекса ГТО. Подвижные игры. Пробегание коротких дистанций комплекса ГТО. Подвижные игры. Пробегание длинных дистанций комплекса ГТО. Подвижные игры. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Подъем туловища из положения «лежа на спине». Подвижные игры.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Федеральная рабочая программа Министерства просвещения Р.Ф. по предмету «Физическая культура» 1-4 классы.
2. Нормативы и испытания комплекса ГТО.

Тематическое планирование
1 класс.

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Электронный образовательный ресурс
1	Инструктаж по ТБ. Знания о комплексе ГТО.	1	Инструктаж по ТБ. Знания о комплексе ГТО.	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО
2	Подготовка к зимнему фестивалю комплекса ГТО.	1	Возникновение комплекса ГТО.	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО
3	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	Методические рекомендации по выполнению требований комплекса ГТО.	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО
4	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО	1	Правилами соревнований по комплексу ГТО.	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО
5	Нормативные требования при выполнении тестовых упражнений комплекса.	1	Методические рекомендации требованиям при выполнении тестовых упражнений комплекса ГТО.	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО
6-7	Оказание первой помощи при травмах	2	Разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления: 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО
8	Правила выполнения упражнений комплекса ГТО	1	Техника выполнения комплекса ГТО.	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО
9	Совершенствование техники тестовых упражнений.	1	Методические рекомендации по совершенствованию техники тестовых упражнений.	CD – комплект

				Интернет –ресурсы ГТО
10	Выполнение учащимися упражнений в парах и группах.	1	Техника выполнения и меры безопасности при выполнении учащимися упражнений в парах и группах.	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО
11	Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.	1	Методические рекомендации при выполнении упражнений физической подготовки для самостоятельных занятий.	Интернет –ресурсы ГТО
12-13	Упражнения на развитие силы.	2	Техника выполнения упражнений для развития силы.	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО
14	Упражнения на развитие выносливости.	1	Техника выполнения упражнений для развития выносливости.	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО
15	Упражнения на развитие равновесия.	1	Техника выполнения упражнений для развития равновесия.	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО
16	Упражнения на развитие координации.	1	Техника выполнения упражнений для развития координации.	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО Тестовый контроль.
17	Показатели физических качеств комплекса ГТО.	1	Перечень показателей физических качеств комплекса ГТО.	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО
18	Нормативные требования комплекса ГТО.	1	Нормативы испытаний ВФСК ГТО.	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО
19	Прохождение дистанций на лыжах. Подвижные игры.	1	Прохождение дистанций на лыжах 1 км. С учетом времени. 2 км без учета времени. Подвижные игры без предметов.	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО
20	Подготовка к летнему фестивалю комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	Изучение положения о летнем фестивале комплекса ГТО. Подвижные игры на основе эстафет.	CD – комплект

				Интернет –ресурсы ГТО
21-22	Пробегание коротких дистанций комплекса ГТО. Подвижные игры.	2	Пробегание 3x10м. 30 метров. Подвижные игры приближенные к спортивным играм.	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО
23-24	Пробегание длинных дистанций комплекса ГТО. Подвижные игры.	2	Бег на 1,5км. Подвижные игры приближенные к спортивным играм.	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО
25-26	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	2	Метание малого мяча в цель на дальность 6 м. Подвижные игры с предметами.	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО
27-28	Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	2	Техника выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры с предметами.	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО
29-30	Подъем туловища из положения «лежа на спине». Подвижные игры.	2	Техника выполнения подъема туловища из положения «лежа на спине». Подвижные игры с предметами.	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО
30-32	Подвижные игры.	2	Подвижные игры с предметами.	CD – комплект Интернет –ресурсы ГТО