

Муниципальное образовательное учреждение  
Средняя школа №1  
г. Гаврилов-Яма Ярославской области

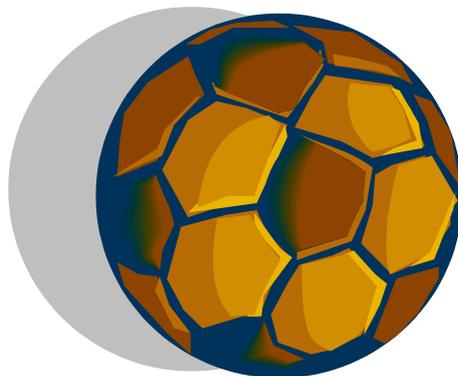
Утверждаю приказом № 111  
Средней школы №1  
от 01.08.2022  
Директор МОУ СШ №1:  
/Г.А.Поздышева/

## Программа внеурочной деятельности «Мир движений».

Развитие физических качеств учащихся 1 – ых классов с целью формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Направление: спортивно – оздоровительное.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная.



Руководитель: учитель по физической культуре Барашкова О. А.

2022 - 2023 учебный год.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по физической культуре «Мир движений» разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2019 г).

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана с учетом Рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на занятии социально - значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- организация шефства мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

**Направление данной программы** – физкультурно – оздоровительное. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Физкультуре и спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Занятия физкультурой со школьниками служат составной частью их гармоничного развития, воспитания, здоровья. Данная программа внеурочной деятельности направлена на укрепление здоровья, закаливание организма, разностороннее физическое развитие учащихся первых классов, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом, способствует успешному выполнению учебной программы по физической культуре.

**Актуальность образовательной программы:** актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

## Цели и задачи программы

**Цель:** *Способствовать формированию у учащихся первых классов устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.*

### **Задачи:**

#### 1. Образовательные

- а) Обучать технике бега, беговых упражнений, метания мяча, ловле мяча. Технике выполнения силовых упражнений и гимнастических элементов, начальной технике лыжных ходов, спусков и подъемов.
- б) Формировать способности развития координационных движений и навыков.
- в) Способствовать формированию элементарных знаний в гигиене, режиме дня, влиянию физических упражнений на состояние здоровья.
- г) Вырабатывать представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности.

#### 2. Развивающие

- а) Способствовать укреплению здоровья, улучшению осанки.
- б) Содействовать гармоничному физическому развитию.
- в) Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость.

#### 3. Воспитательные

- а) Способствовать воспитанию у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- б) Создавать благоприятный климат в группе во время занятий.
- в) Воспитывать дисциплинированность, честность, смелость во время выполнения физических упражнений.

## **Организация образовательного процесса**

Данная программа рассчитана на детей шести с половиной – семи лет.

Программа рассчитана на один год обучения.

Занятия предполагается проводить один раз в неделю.

Продолжительность одного занятия – 35 минут.

Общая учебная годовая нагрузка – 33 часа.

Основной формой организации учебного процесса являются групповые и индивидуальные занятия физической культурой и спортом.

Место проведения занятий спортивный зал школы, спортивный городок, лыжная трасса около школы.

## Личностные результаты

<p>Л 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p><b>1 класс</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положительно относится к школе</li> <li>- называет № школы, класса, имена директора и учителей</li> <li>- называет имена одноклассников и объясняет, что связывает его с ними;</li> </ul> <p>Умеет проявлять самостоятельность в разных видах детской деятельности</p>
<p>Л 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	<p><b>1 класс</b></p> <p>Оценивать свои поступки с позиции: «хорошие», «плохие».</p> <p>Признавать свои плохие поступки.</p>
<p>Л 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов</p>	<p><b>1 класс.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценивает поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей.</li> <li>- Оценивает конкретные поступки как «хорошие» и «плохие» под контролем учителя</li> <li>- Осознаёт себя ценной частью большого разнообразного мира (природы и общества)</li> <li>- Объясняет. Что связывает его с близкими, друзьями, одноклассниками, земляками.</li> <li>- Испытывает чувство гордости за близких и друзей.</li> <li>- Понимает эмоции других людей, сочувствует, сопереживает</li> </ul>
<p>Л 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире</p>	<p><b>1 класс</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Адаптируется в динамично изменяющемся и развивающемся мире с помощью взрослого</li> </ul>
<p>Л 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	<p><b>1 класс</b></p> <p>Способен различать «красивое» и «некрасивое».</p>
<p>Л 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям</p>	<p><b>1 класс.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонстрирует в учебных и игровых ситуациях правила гигиены; упражнения утренней гимнастики; правила поведения во время еды</li> <li>- Знакомится с дорожными знаками. Анализирует дорогу от дома до школы со взрослыми. В житейских ситуациях избегает опасных участков, ориентируясь на знаки дорожного движения</li> </ul>

## Метапредметные результаты

<p>М 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления</p>	<p><b>1 класс</b>          - Определяет цель деятельности на уроке с помощью учителя;          - Проговаривает последовательность действий на уроке совместно с учителем;          - принимает и сохраняет учебную задачу</p>
<p>М 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера</p>	<p><b>1 класс</b>          Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Проговаривать последовательность действий. Находить пропущенные действия в знакомой последовательности. Учиться высказывать своё предположение (версию).</p>
<p>М3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p>	<p><b>1 класс</b>          Ребенок планирует свою деятельность под руководством учителя;          Контролирует свои действия, сверяясь с планом (с помощью учителя)</p>
<p>М 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха</p>	<p><b>1 класс.</b>          - Осваивает роль ученика, проявляет интерес (мотивацию) к учению          - Определяет цель выполнения заданий на уроке под руководством учителя</p>
<p>М 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач</p>	<p><b>1 класс.</b>          - Устанавливает взаимно-однозначное соответствие предметного множества и знака          - Использует знаково-символические средства для создания моделей и схем на основе переноса предметного плана в символический (замещение) с помощью взрослого          - Использует предметные заместители</p>
<p>М 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач</p>	<p><b>1 класс</b>          Умеет оформлять свою речь в устной форме, владеет приёмами монологической и диалогической речи, применяя правила этикета          Умеет оформлять свою мысль в письменной форме на уровне одного предложения.</p>



## Предметные результаты.

### Ученик научится:

- соблюдать инструктаж по технике безопасности
- выполнять специальные беговые упражнения
- выполнять различные виды прыжков
- выполнять комплекс ОРУ без предметов
- выполнять простые строевые упражнения, упражнения в равновесии, элементы акробатики: перекаты в группировке вперед и назад
- выполнять ступающий шаг без палок, повороты переступанием, подъемы и спуски с небольшого склона, скользящий шаг без палок
- играть в подвижные игры с бегом и прыжками, с бросками и метанием мяча

### Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- вести тетрадь (дневник) 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.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.
- сдавать нормы комплекса ГТО.

## Учебно – тематический план

№	Раздел программы	Содержание программы	Ко л - во часов	Виды деятельности	Виды и формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Легкая атлетика	<p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Различные виды ходьбы, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Различные виды бега, с ускорением, змейкой, спиной вперед.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Различные виды прыжков.</p> <p>Бег на 30 и 60 метров.</p> <p>Метание малого мяча сидя и с колена.</p> <p>Метание в цель.</p> <p>Равномерный бег от 3 до 5 минут.</p> <p>Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза», «Вызов номеров», «Пятнашки» и др.</p>	10	<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя),</p> <p>обучаются прыжку в длину с места в полной координации,</p> <p>обучаются метанию малого мяча,</p> <p>обучаются выполнению беговых упражнений</p>	Практическая работа;	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</a></p>
2.	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.</p> <p>Строевые упражнения, выполнение строевых команд.</p> <p>Построения в шеренгу, в колонну, в круг.</p> <p>Повороты переступанием, прыжком.</p> <p>Размыкание на вытянутые руки.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения с мячами.</p> <p>Перекаты в группировке вперед и назад.</p> <p>Упражнения сидя и лежа с предметами и без предметов.</p> <p>Лазание и перелезание с использованием гимнастической стенки, перекладины, по канату.</p> <p>Игры с элементами гимнастики.</p>	6	<p>наблюдают и анализируют образцы техники учителя,</p> <p>контролируют её выполнение другими учащимися,</p> <p>помогают им исправлять ошибки,</p> <p>разучивают упражнения в равновесии,</p> <p>упражнения с мячами,</p> <p>элементы акробатических упражнений</p>	Практическая работа;	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a></p>

3.	Лыжная подготовка	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Правила переноски и надевания лыж.</p> <p>Ступающий шаг без палок.</p> <p>Специальные упражнения лыжника.</p> <p>Повороты переступанием.</p> <p>Подъемы и спуски с небольшого склона.</p> <p>Скользкий шаг без палок.</p> <p>Передвижение на лыжах до одного километра</p> <p>Игры на лыжах и эстафеты.</p>	8	<p>разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы</p>	Практическая работа;	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</a></p>
4.	Подвижные игры и эстафеты	<p>Меры безопасности при проведении игр.</p> <p>Игры, развивающие скоростно-силовые способности: «Наступление», «Воробы и вороны», «Третий лишний», «Заяц без логова» и другие.</p> <p>Эстафеты с бегом, мячами, использованием гимнастических палок, скамеек и другого спортивного инвентаря.</p>	9	<p>играют в разученные подвижные игры;</p>	Практическая работа;	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a></p>
		Итого	33			

## Поурочное планирование.

№	Раздел программы	Тема программы	Кол -во часов
1.	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Различные виды ходьбы, чередование ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
2.	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением ( от 10-20 м).	1
3.	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Бег на скорость с высокого старта. Подвижная игра «Вышибаловка»	1
4.	Легкая атлетика	Бег на 30 метров. Подвижная игра «Кот и мыши».	1
5.	Легкая атлетика	Бег на 60 метров. Равномерный бег 5 минут. Беговые упражнения.	1
6.	Легкая атлетика	Прыжковые упражнения. Эстафеты с прыжками. Игра «Пятнашки»	1
7.	Легкая атлетика	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Вызов номеров».	1
8.	Легкая атлетика	Метание малого мяча сидя и с колена в цель. Игра «Самый меткий».	1
9.	Легкая атлетика	Метание мяча на дальность с места. Игра «К своим флажкам»	1
10.	Легкая атлетика	Круговая тренировка. Силовые упражнения. Игра «Пятнашки»	1
11.	Гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, выполнение строевых команд. Построение в шеренгу, в колонну.	1
12.	Гимнастика с элементами акробатики	Построения и перестроения. Выполнение строевых команд. Построения в круг. Повороты переступанием. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1
13.	Гимнастика с	ОРУ с гимнастическим обручем. Повороты	1

	элементами акробатики	прыжком. Размыкание на вытянутые руки. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.	
14.	Гимнастика с элементами акробатики	Элементы акробатики: перекаты в группировке вперед и назад. Упражнения сидя без предметов Перекаты в группировке вперед и назад.	1
15.	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнения сидя с мячами. Элементы акробатики: кувырок вперед, «мост» из положения лежа на спине.	1
16.	Гимнастика с элементами акробатики	Лазание и перелезание с использованием гимнастической стенки, по канату. Игры с элементами гимнастики.	1
17.	Лыжная подготовка	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1
18.	Лыжная подготовка	Правила переноски и надевания лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
19.	Лыжная подготовка	Специальные упражнения лыжника. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.	1
20.	Лыжная подготовка	Скользкий шаг без палок. Лыжная эстафета.	1
21.	Лыжная подготовка	Подъемы и спуски с небольшого склона. Игры на склоне.	1
22.	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах до одного километра.	1
23.	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах до одного километра. Эстафета.	1
24.	Лыжная подготовка	Игры на лыжах и эстафеты.	1
25.	Подвижные игры и эстафеты	Меры безопасности при проведении игр. «Круговая эстафета».	1
26.	Подвижные игры и	Комплекс беговых упражнений. Игры:	1

	эстафеты	«Самый быстрый», «Лисы и зайцы»	
27.	Подвижные игры и эстафеты	Комплекс прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Вызов номеров».	1
28.	Подвижные игры и эстафеты	Полоса препятствий. Подвижные игры: «Мяч в корзину», «Гонка мячей по кругу».	1
29.	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
30.	Подвижные игры и эстафеты	Круговая тренировка. Подвижная игра: «Вышибаловка».	1
31.	Подвижные игры и эстафеты	Метание мяча в цель. Игра «Воробьи и вороны».	1
32.	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры: «Третий лишний», «Заяц без логова», «Вышибаловка».	1
33.	Подвижные игры и эстафеты	Эстафеты с бегом, мячами на основе спортивных игр.	1

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:**

Стеллаж для инвентаря

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

Насос для накачивания мячей

Система для перевозки и хранения мячей

Скамейка гимнастическая универсальная

Мат гимнастический прямой

Стенка гимнастическая

Скакалка

Мяч для метания

Мяч резиновый

Набор для подвижных игр (в сумке)

Стеллаж для лыж

Лыжный комплект

Обруч гимнастический

Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом №822н) Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**

Компьютер учителя с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, программное обеспечение)

Многофункциональное устройство/принтер

Свисток

Секундомер

Нагрудные номера

Рулетка

## **УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение».

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб.  
пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. :  
Просвещение, 2017.

2. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. Автор В.И.  
Лях - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- Российская электронная школа ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru)), - ВФСК ГТО ([gto.ru](http://gto.ru)), -  
ГТО76.рф.