

Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
Управление образования г.Сарапула  
МБОУ СОШ №7

Согласовано  
Зам. дир. по УВР Кулемина М.А.

\_\_\_\_\_  
28.08.2024

Утверждаю  
Директор Гасанова Н.В.

\_\_\_\_\_  
Приказ от 29.08.2024г. № 154-ОД

Рабочая программа  
Курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»  
для начального общего образования  
(1-4 классы)

Составитель:  
Ехлакова Л.Ф.  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р) к приоритетным направлениям развития сферы физической культуры и спорта отнесено обеспечение дальнейшего совершенствования учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования, а также в целях реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р) Минпросвещения России координирует мероприятия по развитию детско-юношеского спорта в общеобразовательных организациях.

Спортивно-массовые мероприятия – самая действенная мера повышения физической подготовленности школьника. Это яркие, эмоциональные зрелища. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения.

В спорте представлены практически все виды человеческой деятельности: познавательная, ценностно-ориентированная, общение и т.д. Поэтому в процессе спортивно-оздоровительной работы можно активно формировать сознание и поведение обучающихся в нужном направлении.

Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования морально-волевых качеств и черт характера. Занятия спортом развёртываются на фоне общения, в коллективе, под руководством наставника, тренера. Именно общение является самым могучим фактором формирования нравственных качеств занимающихся, с самого начала занятий спортом они начинают осознавать причастность к коллективу и в соответствии правилами и распоряжениями, учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения.

В играх и спортивных соревнованиях заключены богатые возможности для формирования норм коллективного поведения. Овладевая различными командными функциями, воспитуемые учатся не только организовывать своё поведение, но и активно влиять на действия своих товарищей воспринимать задачи коллектива как на свои собственные. Под руководством преподавателя укрепляются такие важные нравственные качества, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды, школы и т.д.

Данная программа направлена на организацию спортивно-массовых мероприятий для обучающихся 1-4 классов, тем самым обеспечивая им вовлеченность в жизнь школы.

**Цель программы:** формирование ценностного отношения обучающихся к сохранению и укреплению собственного здоровья через развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

- содействие укреплению здоровья, закаливанию и разностороннему физическому развитию школьников;
- воспитание их в духе патриотизма, коллективизма и дружбы, выработка высоких морально-волевых качеств, повышение дисциплины и организованности;
- широкое развитие отдельных видов спорта в школе и повышение спортивно-технических результатов, учащихся;
- подведение итогов учебно-тренировочной работы, выполнение спортивной классификации,
- выявление интересов детей к отдельным видам спорта, привлечение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями,
- пропаганда и популяризация спорта.

**Общая характеристика курса**

Массовые спортивные мероприятия, как правило, организуются в форме спортивных соревнований – соперничества школьников в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности, в развитии некоторых сторон сознания.

Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий.

Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Одной из важнейших функций преподавателей физкультуры и спорта является подготовка занимающихся к участию в спортивных соревнованиях. Прежде чем допускать школьников к официальным соревнованиям, следует не только обучить их спортивной технике и тактике, определенному кругу знаний и развить необходимые двигательные качества, но и научить их соревноваться.

Данная работа проходит как на уроках физической культуры, так и во время внеурочной деятельности.

Важным условием при составлении календарного плана является традиционность намеченных мероприятий по срокам, программам, участвующим лицам. Это повышает интерес к ним детей, облегчает организацию учебно-тренировочного процесса, делает соревнования более популярным у зрителей.

Спортивные соревнования являются стимулом для систематических тренировок и способствуют росту спортивных результатов, если они проводятся регулярно.

Целесообразность участия в определенном количестве соревнований зависит от спортивной подготовки учеников. Таким образом, календарь спортивных соревнований составляется так, чтобы намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам, составу, месту проведения.

Другая важная мера организационно-методического характера – это составление положения о соревнованиях. В нем указывается:

1. Название соревнований.
2. Сроки.
3. Место проведения.
4. Задачи данного соревнования.
5. Программа и порядок проведения по дням.
6. Состав участников.
7. Система определения победителей.
8. Форма награждения.

Если соревнования носят командный или лично-командный характер, в положении указывается система определения победителей в командном зачете. В каждом отдельном случае она может быть разной.

Если в программу включено несколько разновидностей одного вида спорта, необходимо заранее составить график соревнований, т.е. определить последовательность и время проведения каждого из них. Зная среднюю продолжительность выполнения упражнения, количество попыток и количество участников, можно определить общую продолжительность соревнований и на основе этого составить график проведения.

#### **Формы внеурочной спортивно-массовой работы в школе:**

- оздоровительные мероприятия;
- дни здоровья;
- активный отдых в выходные дни (туристические походы, прогулки, игры на свежем воздухе);
- спортивные соревнования (матчи, встречи, турниры, первенства, спартакиады);
- спортивные праздники;
- сдача норм ГТО.

#### **Описание места предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 7 программа «Движение есть жизнь» реализуется в 1-4 классах. Объем учебного времени составляет 9 часов в год в каждом классе.

Часы внеурочной деятельности могут использоваться в период каникул, в выходные и нерабочие дни. Это позволяет перераспределять часы внеурочной деятельности и суммировать их в течение учебного года.

**Планируемые результаты  
освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

**«Движение есть жизнь»**

**Личностные результаты**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию в области сохранения и укрепления здоровья,
- ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально- личностные позиции, социальные компетентности в отношении своего здоровья, здоровья окружающих, принятии здорового образа жизни;
- готовность принять на себя ответственность за свое здоровье и безопасное поведение,
- ориентированность на общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы),
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

● **Метапредметные результаты**

***Познавательные УУД:***

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

***Регулятивные УУД:***

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия вовремя проведения занятий;
- давать эмоциональную оценку поступкам, действиям, событиям, деятельности на занятии и в реальной жизни;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

***Коммуникативные УУД:***

- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
- уметь распределять функции и роли в совместной деятельности
- при игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

## Содержание программы

Содержание программы «Движение есть жизнь» ежегодно конкретизируется в соответствии с планом воспитательной работы школы. Темы содержания повторяются в каждом классе, но их наполнение зависит от возрастных особенностей участников.

### День Здоровья

Цель мероприятия – сформировать представление о здоровье, как об одной из главных ценностей человеческой жизни, выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь. Задачи мероприятия: Привлечение внимания учащихся к пропаганде здорового образа жизни. Создание привлекательных альтернатив организации досуга учащихся. Формирование умений и навыков активной психологической защиты от вредных привычек.

**Осенний легкоатлетический кросс** проводится с целью:

- ✓ популяризации и привлечения учащихся к активным занятиям легкой атлетикой,
- ✓ выявления сильнейших спортсменов школы - резерва сборной команды школы,
- ✓ пропаганды здорового образа жизни как важнейшего средства, способствующего всестороннему гармоничному развитию, физическому совершенству учащихся и укреплению их здоровья.

**Сдача норм ГТО.** В 2019 году комплекс ГТО вошел в состав Федерального проекта «Спорт — норма жизни», который является частью Национального проекта «Демография». Одна из важнейших целей проекта — модернизация школьного спорта. Современный комплекс ГТО включает до 11 видов физических упражнений, часть из них обязательны, часть — на выбор. Цель возрождения ГТО – это попытка привить школьникам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту. Чтобы вместо компьютерных игр ребята шли на стадионы.

**Игра в мини-футбол** направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Уровень подготовленности обучающихся к освоению содержания курса «Мини – футбол» - начальный. Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

### Богатырские забавы.

Цель - Развивать у детей интерес к истории и культуре своей Родины.

- ✓ Возродить народные традиции.
- ✓ Пробудить интерес к изучению русской истории, культуры и быта народа.
- ✓ Формировать двигательные умения и навыки детей.
- ✓ Воспитывать чувство патриотизма.
- ✓ Развивать творческие способности.
- ✓ Способствовать совместной деятельности детей.

**Лыжные гонки** - один из основных и наиболее массовых видов спорта. В системе физического воспитания лыжные гонки занимают главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Благодаря занятиям лыжным гонкам ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия лыжными гонками являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной

системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Основные задачи:

- ✓ сформировать представления о виде спорта – лыжные гонки, его возникновении, развитии и многообразии его видов;
- ✓ содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- ✓ передать необходимые знания в области лыжных гонок.

**Смотр строя и песни**- это целенаправленное формирование у младших школьников высокой социальной активности и патриотизма, верности своему Отечеству, готовности к защите своей Родины.

- ✓ возрождение традиций проведения военно - спортивных игр и соревнований среди учащихся начальных классов;
- ✓ воспитание дисциплинированности, организованности, взаимоуважения и взаимопомощи;
- ✓ сплочение классных коллективов;
- ✓ выработка навыков строевой подготовки;
- ✓ изучение военных, строевых песен.

**Весеннее многоборье** - способствует выявлять сильнейших учащихся и команды школ по видам спорта и отдельным упражнениям, а также в комплексном многоборье для сравнения уровня физической подготовленности детей в соревнованиях на уровне города:

- ✓ способствовать развитию скоростно-силовых способностей учащихся;
- ✓ содействовать формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Папа, мама, я – спортивная семья.**

Цель и задачи: Удовлетворение природной потребности ребёнка в движении, сплочение семьи, получение положительных эмоций

- ✓ укрепление отношений между школой и семьёй;
- ✓ сплочение детей и родителей;
- ✓ воспитание чувства коллективизма, сопереживания,
- ✓ развитие творческого и физического потенциала учащихся;
- ✓ развитие интереса к физической культуре и формирование ЗОЖ.

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Участники</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные образовательные ресурсы</b>
1.	День Здоровья	1 - 4	3	<a href="http://school44.beluo31.ru/images/doc/library/spisok.pdf">http://school44.beluo31.ru/images/doc/library/spisok.pdf</a>
2.	Осенний легкоатлетический кросс	3 - 4	4	<a href="https://scais.ru/wp-content/uploads/2020/04/Электронные-образовательные-ресурсы-по-Физической-культуре.pdf">https://scais.ru/wp-content/uploads/2020/04/Электронные-образовательные-ресурсы-по-Физической-культуре.pdf</a>
3.	Сдача норм ГТО	1 - 4	4	<a href="https://lenta.ru/articles/2024/04/13/normativy-gto/">https://lenta.ru/articles/2024/04/13/normativy-gto/</a>

4.	Мини-футбол	3 - 4	4	<a href="https://lider.yam.sportsng.ru/media/2018/07/14/1241031125/Pechatnye_i_elektronnye_obrazovatelnye_i_nye_resursy_MBU_DO_DYUSSh_Lider.pdf">https://lider.yam.sportsng.ru/media/2018/07/14/1241031125/Pechatnye_i_elektronnye_obrazovatelnye_i_nye_resursy_MBU_DO_DYUSSh_Lider.pdf</a>
5.	Богатырские забавы	1 - 4	3	<a href="https://scais.ru/wp-content/uploads/2020/04/Электронные-образовательные-ресурсы-по-Физической-культуре.pdf">https://scais.ru/wp-content/uploads/2020/04/Электронные-образовательные-ресурсы-по-Физической-культуре.pdf</a>
6.	Лыжные гонки	3 - 4	3	<a href="https://lider.yam.sportsng.ru/media/2018/07/14/1241031125/Pechatnye_i_elektronnye_obrazovatelnye_i_nye_resursy_MBU_DO_DYUSSh_Lider.pdf">https://lider.yam.sportsng.ru/media/2018/07/14/1241031125/Pechatnye_i_elektronnye_obrazovatelnye_i_nye_resursy_MBU_DO_DYUSSh_Lider.pdf</a>
7.	Смотр строя и песни	1 - 4	6	<a href="https://oren-impuls.ru/metodist-online/opk/fizra/ps/">https://oren-impuls.ru/metodist-online/opk/fizra/ps/</a>
8.	Весеннее многоборье	3 - 4	4	<a href="https://scais.ru/wp-content/uploads/2020/04/Электронные-образовательные-ресурсы-по-Физической-культуре.pdf">https://scais.ru/wp-content/uploads/2020/04/Электронные-образовательные-ресурсы-по-Физической-культуре.pdf</a>
9.	Папа,мама, я –спортивная семья.	1 - 4	3	<a href="https://scais.ru/wp-content/uploads/2020/04/Электронные-образовательные-ресурсы-по-Физической-культуре.pdf">https://scais.ru/wp-content/uploads/2020/04/Электронные-образовательные-ресурсы-по-Физической-культуре.pdf</a>
10.	Всего		34ч	