Приложение 1.11 к ООП НОО

МБОУ – лицея № 18 г. Орла

Приказ 156/1-Д от 31.08.2023г

Рабочая программа учебного курса  
 **«Двигательная активность»**

Для обучающихся 1-х классов

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности для 1 классов «Двигательная активность» составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требования к основной образовательной программе начального общего образования.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е.

35 минут. Данная работа начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

* подвижных игр,
* народных оздоровительных игр,
* прогулок,
* спортивно-оздоровительных часов,
* физкультурных праздников,
* спортивных соревнований.

На изучение курса внеурочной деятельности «Двигательная активность» в 1 классе отводится 33 часа в год (1 час в неделю, 33 учебных недели).

**Цель** программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха. **Задачи:**

   -   укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

    - обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

    -   воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

**Срок реализации программы – 1 год.**

**На изучение курса внеурочной деятельности в 1 классе отводится 1 час в неделю, всего 33 часа**

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы **«Двигательная активность»** по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

**-** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными**результатами программы «**Двигательная активность**» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;

- планировать цели и пути их достижения;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

-конструктивно разрешать конфликты;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;

- осуществлять взаимный контроль.

**Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

- устанавливать причинно-следственные связи.

**Коммуникативные УУД**:

- формулировать собственное мнение и позицию;

- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения;

- учиться выполнять различные роли в группе.

**Предметные результаты**программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы «**Двигательная активность**» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

**ОЦЕНКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСУ «ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ»**

Проведение итоговой спортивной игры «Сильные, ловкие, умелые» в конце года

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**1 год обучения**

**I.Игры с бегом (4 часа).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения и во время проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

* Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
* Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
* Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
* Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

**II.Игры с мячом (6 часов).**

*Теория.* История возникновения игр с мячом. Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр с мячом

*Практические занятия:*

* Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
* Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
* Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".
* Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
* Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".
* Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра "Вышибалы".

**III. Игра с прыжками (4 часа).**

*Теория*. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Техника безопасности во время занятий. Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр с мячом

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру".
* Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».
* Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
* Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

**IV.Игры малой подвижности (3 часа).**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

* Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
* Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
* Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

**V.Народные игры (5 часов)**

*Теория*. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Техника безопасности во время разучивания народных игр.

*Практические занятия:*

* Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».
* Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
* Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
* Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".
* Разучивание народных игр. Игра "Горелки
* Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

**VI.Зимние забавы (6 часов).**

*Теория*. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Техника безопасности во время занятий на улице

*Практические занятия:*

* Игра «Скатывание шаров».
* Игра «Гонки снежных комов».
* Игра «Гонки санок».
* Игра «Слаломисты».
* Игра «Черепахи».

**VΙΙ. Эстафеты (5 часов).**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Техника безопасности во время занятий

*Практические занятия:*

* Беговая эстафеты.
* Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
* Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
* Эстафета "вызов номеров".
* Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

**Тематическое планирование (33 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | № в разделе | **Тема занятий** | **Кол-во часов** |
|  |
| **I. Игры с бегом - 4 часа** | | |  |
| 1. | 1. | Техника безопасности на занятиях.  Значение подвижных игр для здорового образа жизни.  ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний". | 1 |
| 2. | 2. | ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи". | 1 |
| 3. | 3. | Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место". | 1 |
| 4. | 4. | Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди". | 1 |
| **II. Игры с мячом - 6 часов** | | | |
| 5. | 1. | История возникновения игр с мячом.  Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом. Игры «Мячик». «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка". | 1 |
| 6. | 2. | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Метко в цель». «Бегуны и метатели», "Перестрелка". | 1 |
| 7. | 3. | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». «Гонка мячей», "Перестрелка". | 1 |
| 8. | 4. | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». «Подвижная цель», "Перестрелка". | 1 |
| 9. | 5. | Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». «Подвижная цель», "Перестрелка". | 1 |
| 10. | 6. | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка". | 1 |
| **III. Игра с прыжками - 4 часа** | | | |
| 11. | 1. | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.  Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». "Петушиные бои". "Кенгуру". | 1 |
| 12. | 2. | Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». «Лягушата и цапля». | 1 |
| 13. | 3. | Комплекс ОРУ с короткими скакалками. Игра «Зеркало». | 1 |
| 14. | 4. | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Выше ножки от земли». | 1 |
| **IV. Игры малой подвижности - 3 часа** | | | |
| 15. | 1. | Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.  Упражнения для формирования правильной осанки.  Игра «Красный, зелёный». «Альпинисты». «Кто быстрее встанет в круг». | 1 |
| 16. | 2. | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». «Поезд». «Построение в шеренгу». | 1 |
| 17. | 3. | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». «Копна – тропинка – кочки». "Язычок". | 1 |
| **V. Народные игры – 5 часов** | | | |
| 18. | 1. | Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров». | 1 |
| 19. | 2. | Игра «Гонки снежных комов». | 1 |
| 20. | 3. | Игра «Гонки санок». | 1 |
| 21. | 4. | Игра «Слаломисты». | 1 |
| 22. | 5. | Игра «Черепахи». | 1 |
| **VI. Зимние забавы – 6 часов** | | | |
| 23. | 1. | Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.  Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба». | 1 |
| 24. | 2. | Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба». | 1 |
| 25. | 3. | Разучивание народных игр. Игра «Чижик». | 1 |
| 26. | 4. | Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота». | 1 |
| 27. | 5. | Разучивание народных игр. Игра "Чехарда". | 1 |
| 28. | 6. | Совершенствование народных игр. Игра "Чехарда". | 1 |
| **VII. Эстафеты – 5 часов** | | | |
| 29. | 1. | Техника безопасности на занятиях. Знакомство с правилами проведения эстафет.  Беговая эстафеты. | 1 |
| 30. | 2. | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) | 1 |
| 31. | 3. | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. | 1 |
| 32. | 4. | Эстафета "Вызов номеров". | 1 |
| 33. | 5. | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)  Подведение итогов | 1 |

**Учебно-методическое обеспечение**

***Для учителя:***

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр

«Вентана-граф». 2002.- 205 с.

2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного

комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.

3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-4 классы. – М.:

ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С.

Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.

**Для учащихся:**

14. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика

детского отдыха.

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://pedsovet.su/load/436> <http://nsportal.ru/> https://multiurok.ru/ <http://spo.1september.ru/urok/> <http://collection.edu.ru/>

**Лист корректировки рабочей программы по внеурочной деятельности**

**«Двигательная активность» 1 класс (образец)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Количество пропущенных уроков** | **Корректируемый раздел (часов по плану/ часов после корректировки)** | **Корректируемые темы (кол-во часов по плану/ кол-во часов после корректировки)** | **За счет чего произведена корректировка (объединение уроков, часов внеаудиторной занятости)** | **Сроки проведения**  **план/факт** |
| 2ч | Раздел 7. Эстафеты 5ч/3 ч | Уроки 30-31 Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия 2ч/1ч  Уроки 32-33 Эстафета "Вызов номеров". Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Подведение итогов 2ч/1ч | Уплотнение учебного материала за счёт объединения уроков  Уплотнение учебного материала за счёт объединения уроков | 05.05.2023-12.05.2023/  12.05.2023  19.05.2023 |