

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 42»


Юридический адрес: 300026, Россия, г. Тула, ул. Н.Руднева д.51; тел. (4872) 35-39-00;
адрес эл.почты: tula-co42@tularegion.org

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ЦО № 42
 Е.Н. Кубанова
приказ от <u>28.08.2023</u> г. № <u>11-08</u>



Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Лаборатория здоровья «Движение есть жизнь»
для начального общего образования
Срок освоения: 4 года (1-4 класс)

Составитель(и):
Кузьмичева С.В.,
учитель физической культуры

Рассмотрено	Согласовано	Принято
решением методического объединения	Заместитель директора по УВР	Педагогическим советом МБОУ ЦО № 42
протокол от <u>28.08.2023</u> г. № <u>1</u>	 Т.А. Пилюгина	протокол от <u>28.08.2023</u> г. № <u>1</u>
Руководитель МО Е.А.Кузьмина 		

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности лаборатория здоровья «Движение есть жизнь» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, плавание и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Стратегическими документами, определяющими направление модернизации содержания и методов обучения, являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон);
- Приказ Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального образования» (далее – ФГОС ООО);
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устав МБОУ ЦО № 42;

- Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ ЦО № 42.

Общая характеристика предмета

Занятия входят во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить ученика автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

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.

Внеурочная деятельность учитывает возрастные особенности младших школьников и поэтому предусматривает организацию подвижной деятельности учащихся, которая не мешает умственной работе.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Технологии: информационно-коммуникативная, здоровьесберегающая, игровая.

Средства: физические упражнения, игры, эстафеты.

Основные приемы и методы преподавания: репродуктивный (выполнение заданий по образцу), словесный и наглядный, практический.

Основные формы занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, парная.

Программа рассчитана на 34 часов в год, 1 часа в неделю.

Формы представления результатов:

- Соревнования;
- Турниры;
- Конкурсы.

Уровни воспитательных результатов

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностное отношение к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает ценить (или отвергает).

Планируемые результаты

По окончании изучения курса в начальной школы должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание программы

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим школьника.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Правила поведения во время проведения занятий.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в кружке физической подготовки.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчёт по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.

Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

Лёгкая атлетика.

Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры.

«У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещённое движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенёчки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Пионерский мяч».

Лыжи.

Строевые упражнения с лыжами. Построение, рапорт, основные команды. Переноска лыж.

Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.

Подъём на лыжах ступающим шагом, «лесенкой». Прямой спуск. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Ходьба на лыжах 2 км.

Контрольные испытания, соревнования.

Выполнение контрольных упражнений.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ.

Игра, беседа, комплексное занятие, соревнования, зачёт.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№п\п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теорет. занятия	Практич. занятия
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-
2.	Лёгкая атлетика	7		7
3.	Гимнастика	8		8
4.	Подвижные игры	11		11
5.	Лыжи	5		5
6.	Контрольные испытания, соревнования	1		1
	ИТОГО:	33	1	32

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№п\п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теорет. занятия	Практич. занятия
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-
2.	Лёгкая атлетика	17		17
3.	Гимнастика	6		6
4.	Подвижные игры	3		3
5.	Лыжи	3		3
6.	Спортивные игры	3		3
7.	Контрольные испытания, соревнования	1		1
	ИТОГО:	34	1	33

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№п\п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теорет. занятия	Практич. занятия
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-
2.	Лёгкая атлетика	10		10
3.	Гимнастика	9		9
4.	Подвижные игры	4		4
6.	Спортивные игры	9		9
7.	Контрольные испытания, соревнования	1		1
	ИТОГО:	34	1	33

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№п\п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теорет. занятия	Практич. занятия
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-
2.	Лёгкая атлетика	11		11
3.	Гимнастика	6		6
4.	Подвижные игры	4		4
5.	Лыжи	5		5
6.	Спортивные игры	6		6
7.	Контрольные испытания, соревнования	1		1
	ИТОГО:	34	1	33

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ.

№п\п	наименование	количество
1.	Спортивный комплекс (канат, кольца, верёвочная лестница, металлическая лестница)	1
2.	Мат гимнастический	2
3.	Мяч волейбольный	5
4.	Мяч баскетбольный	5
5.	Мяч футбольный	3
6.	Палки гимнастические	20
7.	Обручи	20
8.	Кегли	35
9.	Скакалки	20
10.	Мячи набивные	15
11.	Лыжи	10
12.	Мячи (большие, маленькие)	12

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М., 1974год
2. Должиков И.И. Соревнования в школе. М., 1983
3. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974
4. Качашкин В.Н. Физическое воспитание в начальной школе М., 1978
5. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение 1976год