

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию Локтевского района**

**МБОУ "Масальская СОШ"**

**Рассмотрено**  
Руководитель ШМО  
кл. руководителей

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от  
«28» 08. 2023 г.

**Согласовано**  
Ответственная  
за УМР

\_\_\_\_\_  
«29» 08. 2023 г.

**Утверждено**  
Директор школы

\_\_\_\_\_  
Приказ № 53/4 от  
«31» 08. 2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Двигательная активность»**

1 класс

Срок реализации -1 год

2023 – 2024 учебный год

Составлена: Савельевой М.П.  
учителем начальных классов

**п. Масальский**  
**2023г**

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Двигательная активность» для 1 класса разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Нормативную правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «Двигательная активность» составляют следующие документы:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. №286 )
- Основной образовательной программой начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Масальская средняя общеобразовательная школа»
- Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «Масальская СОШ» на 2023-2024 учебный год
- Календарного учебного графика МБОУ «Масальская СОШ» на 2023-2024 учебный год с учетом
- Положения о рабочей программе МБОУ « Масальская СОШ»

**Целью** образования по физической культуре 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 внеурочного курса на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействовать гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуре и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

**Место курса внеурочной деятельности «Двигательная активность»** в учебном плане является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитан на 33 ч, 1 ч занятий в неделю.

### Планируемые результаты обучения:

#### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 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:

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— 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, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **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.

По окончании первого года обучения учащиеся 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 физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

— управлять эмоциями во время занятий физической культурой 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:*

— проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

— приводить примеры основных дневных дел и их распределение

в индивидуальном режиме дня;

— соблюдать правила поведения на внеурочных занятиях физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

— анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

— играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*Знания о физической культуре.* Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

*Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## Учебно – тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры	1	
2	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	
3	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	
4	Исходные положения в физических упражнениях	1	
5	Учимся гимнастическим упражнениям	1	
6	Гимнастические упражнения с мячом	1	
7	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	
8	Гимнастические упражнения в прыжках	1	
9	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	
10	Подъем ног из положения лежа на животе	1	
11	Сгибание рук в положении упор лежа	1	
12	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	
13	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	
14	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	
15	Упражнения в передвижении на лыжах	1	
16	Упражнения в передвижении на лыжах	1	
17	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
18	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
19	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
20	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
21	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
22	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
23	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	
24	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	
25	Чем отличается ходьба от бега	1	
26	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	
27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	
28	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	
29	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	
30	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	
31	Обучение способам организации игровых площадок	1	
32	Обучение способам организации игровых площадок	1	
33	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	
<b>Всего:</b>			<b>33 часа</b>

