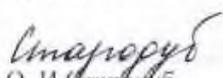
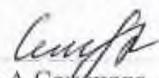


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 39 имени Петра Николаевича
Самусенко» муниципального образования города Братска

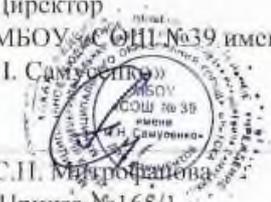
РАССМОТРЕНО
Методическим советом
Руководитель МС


О. И. Старобуб
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ №39 имени
П. П. Самусенко»


Э.А.Семелова
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ «СОШ №39 имени П.
П. Самусенко»


С.Н. Митрофанова
Приказ №165/1
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»

для обучающихся 3 классов

Программу составил: Додич И.С.,
учитель физической культуры

г. Братск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Движение есть жизнь» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа «Движение есть жизнь» разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Развивающая ориентация программы «Движение есть жизнь» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение программы «Движение есть жизнь» в формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания

программы «Движение есть жизнь». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения программы обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения программы «Движение есть жизнь» составляет в 4 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. **Спортивные игры.** Баскетбол, волейбол и т.д.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

«Движение есть жизнь»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы «Весёлый мяч» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 класса** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять различные комплексы упражнений;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Т.Б. при игре с мячом. Вводное занятие. Знакомство с содержанием работы внеурочной деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Основы силовой работы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Броски мяча	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Ловля и передача мяча в парах	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Ведение мяча	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Состязания по ОФП	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Закрепление навыков физических качеств	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов				Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	
1	Вводное занятие. Знакомство учащихся с целью и задачами спортивного кружка. Инструктаж по ТБ в спортивном зале; при занятиях со спортивным инвентарем.	1	0	1	3.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах	1	0	1	10.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах	1	0	1	17.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	1	0	1	24.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	1	0	1	1.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

6	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	1	0	1	8.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.	1	0	1	15.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол	1	0	1	22.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол.	1	0	1	5.11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	1	0	1	12.11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.	1	0	1	19.11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини- футбол	1	0	1	26.11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

13	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол	1	0	1	3.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК с предметами и без. Занятия на тренажерах. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	1	0	1	10.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК . Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	1	0	1	17.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах	1	0	1	24.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах	1	0	1	14.01	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	1	0	1	21.01	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Легкоатлетические	1	0	1	28.01	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др					
20	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	1	0	1	4.02	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.	1	0	1	11.02	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол	1	0	1	18.02	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол. Занятия на тренажерах	1	0	1	25.02	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	1	0	1	4.03	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гириями и	1	0	1	11.03	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	штангой.					
26	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол	1	0	1	18.03	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол	1	0	1	1.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Медленный бег, ОРУ, Упражнения для развития ФК с предметами и без. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	1	0	1	8.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК . Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	1	0	1	15.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	1	0	1	22.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Медленный бег, ОРУ, СБУ;	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Упражнения для развития ФК Упражнения на тренажерах					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		62	0	62		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1 - 4 классы/Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение». Программа Матвеева А.П.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>