

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Департамент образования

МБОУ «СОШ № 39 имени П.Н. Самусенко»

Рассмотрено и одобрено:  
на заседании Методического  
совета

Протокол № 1 от 30.08.2022

Руководитель Методического  
совета \_\_\_\_\_

О.Н. Латышева

Согласовано:

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_  
Н.И. Алексеева

Утверждено:

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

\_\_\_\_\_  
С. Н. Митрофанова

Приказ №164 от 30.08.2022



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь»

для 1-х классов начального общего образования

на 2022-2023 учебный год.

Составитель: Буревестников Сергей Александрович,  
учитель высшей квалификационной категории

Братск 2022

## **СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультурные паузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.** Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.** Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности).** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.**

Акробатические упражнения и комбинации – упоры; седы ; упражнения в группировке ;перекаты; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед; гимнастический мост из положения лежа на спине, опуститься а исходное положение, переворот в положение лежа на живот. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах - Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе,, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одноименным перехватом рук и перестановкой ног; упражнения в висе стоя и лежа ; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в висе сзади согнувшись, опускание назад в висе стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги; в висе спиной к гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке; стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Опорные прыжки – на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в высоту до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега,; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые ( до 8 прыжков) через стволы деревьев, земляные возвышения, в парах преодоление естественных препятствий; с поворотом на 180\*, по разметкам, в длину с

места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; спрыгивание и запрыгивание на гимнастическую скамейку, с разбега через гимнастического козла.

Лазание по канату – удобным способом, с захватом ногами.

Легкоатлетические упражнения. Высокий старт с последующим ускорением; бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег.

Прыжки с места и с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; прыжковые упражнения в длину и высоту.

Метание большого мяча (1кг) на дальность разными способами: от груди, снизу вперед-вверх из того - же и.п. на дальность; метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2\*2) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола и от стены.

Подвижные игры. На материале гимнастики и основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание, и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижения на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*Спортивные игры.*

Мини-футбол (футбол). Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол. Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

### **Планируемый результат:**

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у учащихся;

- победы на соревнованиях школьного и районного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся,
- повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые ресурсы)
1	1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».	1	05.09	Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shkola-39/">https://sites.google.com/view/shkola-39/</a>
2	2	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза».	1	12.09	Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса).	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shkola-39/">https://sites.google.com/view/shkola-39/</a>
3	3	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	1	19.09		Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shkola-39/">https://sites.google.com/view/shkola-39/</a>
4		Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»	1	26.09	Разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения)	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shkola-39/">https://sites.google.com/view/shkola-39/</a>

					основными звеньями тела)		
5		Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок».	1	03.10	Разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции).	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shkola-39/">https://sites.google.com/view/shkola-39/</a>
6		Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам».	1	10.10	Разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shkola-39/">https://sites.google.com/view/shkola-39/</a>
7		Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	1	17.10	Разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела).	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shkola-39/">https://sites.google.com/view/shkola-39/</a>
8		Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	1	24.10	Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса).	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shkola-39/">https://sites.google.com/view/shkola-39/</a>
9		Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.	1	31.10	Разучивают упражнения на развитие равновесия.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shkola-39/">https://sites.google.com/view/shkola-39/</a>
10		Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка».	1	07.11	Прослушивают инструктаж по технике безопасности. Разучивают основные движения в игре «баскетбол».	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shkola-39/">https://sites.google.com/view/shkola-39/</a>
11		Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	1	14.11	Разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shkola-39/">https://sites.google.com/view/shkola-39/</a>

		Игра «Школа мяча».					
12		Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Подвижная цель».	1	21.11	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shkola-39/">https://sites.google.com/view/shkola-39/</a>
13		Техника передвижения (остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча».	1	28.11	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shkola-39/">https://sites.google.com/view/shkola-39/</a>
14		Рывки и остановки. Ловля мяча. Игра «Снайперы».	1	05.12	Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shkola-39/">https://sites.google.com/view/shkola-39/</a>
15		Развитие скоростных качеств. Ведение мяча правой, левой рукой на месте.	1	12.12	Разучивают упражнения на развитие скоростных качеств.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shkola-39/">https://sites.google.com/view/shkola-39/</a>
16		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	19.12	Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shkola-39/">https://sites.google.com/view/shkola-39/</a>
17		Бросок двумя руками от груди с места. Игра «Перестрелка».	1	26.12	Выполняют упражнения на укрепление плечевого пояса.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shkola-39/">https://sites.google.com/view/shkola-39/</a>
18		Инструктаж по технике безопасности во время проведения	1	09.01	Прослушивают инструктаж по технике безопасности.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shkola-39/">https://sites.google.com/view/shkola-39/</a>

		занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижные игры.					<a href="http://ola-39/">ola-39/</a>
19		Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	1	16.01	Разучивают технические действия игры «Пионербол»	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shk-ola-39/">https://sites.google.com/view/shk-ola-39/</a>
20		Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание.	1	23.01	Разучивают технические действия игры «Пионербол»	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shk-ola-39/">https://sites.google.com/view/shk-ola-39/</a>
21		Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке.	1	30.01	Наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shk-ola-39/">https://sites.google.com/view/shk-ola-39/</a>
22		Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы».	1	06.02	Выполняют упражнения с мячом.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shk-ola-39/">https://sites.google.com/view/shk-ola-39/</a>
23		Строевые приёмы. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	13.02	Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shk-ola-39/">https://sites.google.com/view/shk-ola-39/</a>
24		Строевые приёмы. Подъем туловища из положения лежа на 1 спине за 30сек. Подвижные игры.	1	20.02	Знакомство со строевыми приемами.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shk-ola-39/">https://sites.google.com/view/shk-ola-39/</a>
25		Строевые приёмы. Челночный бег. Подвижные игры.	1	27.02	Выполнение челночного бега.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shk-ola-39/">https://sites.google.com/view/shk-ola-39/</a>
26		Строевые приёмы. Наклон туловища вперед. Эстафеты.	1	06.03	Разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shk-ola-39/">https://sites.google.com/view/shk-ola-39/</a>



					и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами).		
27		Строевые приёмы. Подтягивание. Подвижные игры.	1	13.03	Выполняют упражнения на укрепление плечевого пояса.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shk-ola-39/">https://sites.google.com/view/shk-ola-39/</a>
28		Строевые приёмы. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	1	20.03	Разучивают упражнений при подготовке к подвижным играм.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shk-ola-39/">https://sites.google.com/view/shk-ola-39/</a>
29		Строевые приёмы. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1	27.03	Выполняют упражнение на развитие силовых качеств.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shk-ola-39/">https://sites.google.com/view/shk-ola-39/</a>
30		Строевые приёмы. Вис на перекладине. Эстафеты.	1	03.04	Выполняют упражнение на развитие силовых качеств.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shk-ola-39/">https://sites.google.com/view/shk-ola-39/</a>
31		Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м. Подвижные игры.	1	10.04	Выполняют упражнение на развитие силовых качеств.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shk-ola-39/">https://sites.google.com/view/shk-ola-39/</a>
32		Веселые старты. Эстафеты.	1	17.04	Выполняют упражнение на развитие скоростных качеств.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shk-ola-39/">https://sites.google.com/view/shk-ola-39/</a>
33		Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Знамя».	1	24.04	Разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции).	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shk-ola-39/">https://sites.google.com/view/shk-ola-39/</a>
34		Бег 30, 60 метров. Подвижная игра «Знамя».	1	08.05	Выполняют упражнение на развитие скоростных качеств.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shk-ola-39/">https://sites.google.com/view/shk-ola-39/</a>
35		Бег с различных исходных положений. Подвижные игры «Салки», «Перестрелка».	1	15.05	Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной Гимнастики.	Практическая работа	<a href="https://sites.google.com/view/shk-ola-39/">https://sites.google.com/view/shk-ola-39/</a>