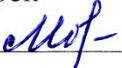




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кировской области
Администрация Уржумского муниципального района
МКОУ СОШ с. Русский Турек Уржумского района Кировской области

<p>«Рассмотрено» на заседании педсовета Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УР МКОУ СОШ с. Русский Турек  Морозова Н.Ф.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МКОУ СОШ с. Русский Турек Долова Л.В.  Приказ № 48/ОД от «31» августа 2023 г.</p> 
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу
«Основы двигательной активности»

Русский Турек, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу для 1 классов «Основы двигательной активности» 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.

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 в 1 классе отводится 1 час в неделю, всего 33 часа

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы «Основы двигательной активности» 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 «Основы двигательной активности» 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 «**Основы двигательной активности**» 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 «ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ»

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 кругу. 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 "Петушинные 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 «Черехахи».

VII. 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 кругу. 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», "Стой!".	1
8.	4.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». «Подвижная цель», "Мяч в кругу".	1
9.	5.	Броски и ловля мяча. Игра «Встретятся ли мячи». «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", "Лови и бросай- упасть не давай!".	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». "Петушинные 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 – бчасов			

23.	1.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Гори-гори ясно».	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.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с
8. Ковалько, В.И.Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Синягина, Н.Ю.Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
11. Смирнов, Н.К.Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
12. Степанова, О.А.Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
13. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 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/436h>

<http://nsportal.ru/https://multi>

urok.ru/http://spo.1septemb
er.ru/urok/http://collection.e
du.ru/