

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 113 имени Сергея Семенова»**

ПРИНЯТО

решением
педагогического совета
от 25.08.2023г № 16

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
от 29.08.2023г № 214
И.А. Бурсов



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь»
для обучающихся 1-4 классов
на 2023/2024 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы СОО
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ "СОШ № 113 имени Сергея Семенова";
- Учебного плана на 2023/2024 учебного года МБОУ "СОШ № 113 имени Сергея Семенова";
- Примерной рабочей программы по внеурочной деятельности.

Программа предусматривает ориентацию на следующие цели:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности. В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:
- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышения функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с развивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний;

- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний;

- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разработана с учетом следующих принципов:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса;

- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;

- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастную группу школьников 1-4 классов, объемом 34 часа. Режим занятий - 1 час в неделю по 40 минут.

К занятиям допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут заниматься избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

Планируемые результаты:

- знать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний;

- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);

Содержание программы:

Вводное занятие: анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности: Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Занятия образовательно-познавательной направленности: Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Бег на 60 метров: Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м. с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнера, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 метров (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 метров), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м.).

Бег на 1 км: Повторный бег на 100 м. (время пробегания дистанции 32-36 с.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100м. – бег 200м.; бег 400 м. – ходьба 200 м. – бег 400 м. и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 минуты (ЧСС 150-160 уд/мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики): Перемещение с помощью рук лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лежа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки):

Вис лежа на низкой перекладине (5с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лежа хватом снизу; хватом сверху.

Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Кто сильнее?», «Перетяжки».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на

полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Подвижный ринг» «Соревнование тачек».

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Подвижные игры для развития гибкости: «Если нравится тебе, то делай так», «Кто ниже наклонится».

Прыжок в длину с разбега: Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190-210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Метание мяча 150 г. на дальность: Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов.

Бег на лыжах: Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах- дистанция 100 м. (45-50с). Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50-80 метров без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м. и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся.

Тематическое поурочное планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Используемые ЭОР (ЦОР)
	Основы знаний	2	http://school-collection.edu.ru http://wiki.rdf.ru/ http://www.nachalka.com http://www.uchportal.ru/ http://festival.1september.ru http://1-4.prosv.ru http://www.rusedu.ru http://kopilurokov.ru/ http://www.solnet.ee https://resh.edu.ru https://uchi.ru
1.	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Игра «Знакомство»	1	
2.	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Игры «Салки», «День ночь»	1	
3.	Подвижные игры	1	
	Развитие двигательных способностей	1	
4.	Бег 60м. Игра «Вызов номеров».	1	
5.	Подвижные игры: « Сумей догнать», «Гонка с выбыванием»	1	
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1	
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	
9.	Игры: «Третий лишний», «Ловишки», «Фигуры»	1	
10.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	
11.	Упражнения на гибкость	1	
12.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры: «Салки», «Охотники и утки»	1	
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игровые упражнения «Паучки», «Кенгуру»	1	
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
16.	Упражнения на развитие мышц рук и верхнего плечевого пояса	1	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
18.	Подвижные игры: «Горячая картошка», «Салки», «День ночь»	1	
19.	Упражнения для развития мышц ног	1	

20.	Подвижная игра: «Перестрелка»	1	
21.	Упражнения на силовую выносливость	1	
22.	Эстафеты	1	
23.	Челночный бег 3*10м	1	
24.	Скоростно-силовые упражнения.	1	
25.	Подвижные игры	1	
26.	Метание мяча в цель	1	
27.	Метание мяча в цель	1	
28.	Кросс до 3 км	1	
29.	Прыжок в длину с разбега	1	
30.	Прыжок в длину с разбега	1	
	Спортивные мероприятия	1	
31.	Подвижные игры	1	
32.	Подвижные игры	1	
33.	Подвижные игры		
	Итого:	33	

Корректировка тематического планирования

по _____
(предмет)

Учитель, класс _____
(Ф.И.О.)

Дата корректируе мого урока по плану	Дата корректируе мого урока по факту	Содержание корректировки (темы уроком объединены)	Обоснование корректировки (реквизиты документа: дата и № приказа или пояснение учителя)	Подпись учителя	Подпись заместителя руководител я по УВР

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Используемые ЭОР (ЦОР)
	Основы знаний	2	http://school-collection.edu.ru http://wiki.rdf.ru/ http://www.nachalka.com http://www.uchportal.ru/ http://festival.1september.ru http://1-4.prosv.ru http://www.rusedu.ru http://kopilurokov.ru/ http://www.solnet.ee https://resh.edu.ru https://uchi.ru
1.	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Игра «Знакомство»	1	
2.	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Игры «Салки», «День ночь»	1	
3.	Подвижные игры	1	
	Развитие двигательных способностей	1	
4.	Бег 60м. Игра «Вызов номеров».	1	
5.	Бег 1000 (3000)м. Игра «Охотники и утки»	1	
6.	Подвижные игры: « Сумей догнать», «Гонка с выбыванием»	1	
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1	
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	
10.	Игры: «Третий лишний», «Ловишки», «Фигуры»	1	
11.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	
12.	Упражнения на гибкость	1	
13.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры: «Салки», «Охотники и утки»	1	
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игровые упражнения «Паучки», «Кенгуру»	1	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
17.	Упражнения на развитие мышц рук и верхнего плечевого пояса	1	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
19.	Подвижные игры: «Горячая картошка», «Салки», «День ночь»	1	
20.	Упражнения для развития мышц ног	1	
21.	Подвижная игра: «Перестрелка»	1	

22.	Упражнения на силовую выносливость	1	
23.	Эстафеты	1	
24.	Челночный бег 3*10м	1	
25.	Скоростно-силовые упражнения.	1	
26.	Подвижные игры	1	
27.	Метание мяча в цель	1	
28.	Метание мяча в цель	1	
29.	Кросс	1	
30.	Прыжок в длину с разбега	1	
31.	Прыжок в длину с разбега	1	
	Спортивные мероприятия	1	
32.	Подвижные игры	1	
33.	Подвижные игры	1	
34.	Подвижные игры		
	Итого:	34	

Корректировка тематического планирования

по _____
(предмет)

Учитель, класс _____
(Ф.И.О.)

Дата корректируе мого урока по плану	Дата корректируе мого урока по факту	Содержание корректировки (темы уроком объединены)	Обоснование корректировки (реквизиты документа: дата и № приказа или пояснение учителя)	Подпись учителя	Подпись заместителя руководител я по УВР

Тематическое поурочное планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Используемые ЭОР (ЦОР)
	Основы знаний	2	http://school-collection.edu.ru http://viki.rdf.ru/ http://www.nachalka.com http://www.uchportal.ru/ http://festival.1september.ru http://1-4.prosv.ru http://www.rusedu.ru http://kopilurokov.ru/ http://www.solnet.ee https://resh.edu.ru https://uchi.ru
1.	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Игра «Знакомство»	1	
2.	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Игры «Салки», «День ночь»	1	
3.	Подвижные игры	1	
	Развитие двигательных способностей	1	
4.	Бег 60м. Игра «Вызов номеров».	1	
5.	Бег 1000 (3000)м. Игра «Охотники и утки»	1	
6.	Подвижные игры: « Сумей догнать», «Гонка с выбыванием»	1	
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1	
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	
10.	Игры: «Третий лишний», «Ловишки», «Фигуры»	1	
11.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	
12.	Упражнения на гибкость	1	
13.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры: «Салки», «Охотники и утки»	1	
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игровые упражнения «Паучки», «Кенгуру»	1	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
17.	Упражнения на развитие мышц рук и верхнего плечевого пояса	1	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
19.	Подвижные игры: «Горячая картошка», «Салки», «День ночь»	1	
20.	Упражнения для развития мышц ног	1	
21.	Подвижная игра: «Перестрелка»	1	
22.	Упражнения на силовую выносливость	1	

23.	Эстафеты	1	
24.	Челночный бег 3*10м	1	
25.	Скоростно-силовые упражнения.	1	
26.	Подвижные игры	1	
27.	Метание мяча в цель	1	
28.	Метание мяча в цель	1	
29.	Кросс	1	
30.	Прыжок в длину с разбега	1	
31.	Прыжок в длину с разбега	1	
	Спортивные мероприятия	1	
32.	Подвижные игры	1	
33.	Подвижные игры	1	
34.	Подвижные игры	1	
	Итого:	34	

Корректировка тематического планирования

по _____
(предмет)

Учитель, класс _____
(Ф.И.О.)

Дата корректируе мого урока по плану	Дата корректируе мого урока по факту	Содержание корректировки (темы уроком объединены)	Обоснование корректировки (реквизиты документа: дата и № приказа или пояснение учителя)	Подпись учителя	Подпись заместителя руководител я по УВР

Тематическое поурочное планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Используемые ЭОР (ЦОР)
----------	----------------------------	---------------------	------------------------

	Основы знаний	2	http://school-collection.edu.ru http://wiki.rdf.ru/ http://www.nachalka.com http://www.uchportal.ru/ http://festival.1september.ru http://1-4.prosv.ru http://www.rusedu.ru http://kopilurokov.ru/ http://www.solnet.ee https://resh.edu.ru https://uchi.ru
1.	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Игра «Знакомство»	1	
2.	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Игры «Салки», «День ночь»	1	
3.	Подвижные игры	1	
	Развитие двигательных способностей	1	
4.	Бег 60м. Игра «Вызов номеров».	1	
5.	Бег 1000 (3000)м. Игра «Охотники и утки»	1	
6.	Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием»	1	
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1	
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	
10.	Игры: «Третий лишний», «Ловишки», «Фигуры»	1	
11.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	
12.	Упражнения на гибкость	1	
13.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры: «Салки», «Охотники и утки»	1	
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игровые упражнения «Паучки», «Кенгуру»	1	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
17.	Упражнения на развитие мышц рук и верхнего плечевого пояса	1	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
19.	Подвижные игры: «Горячая картошка», «Салки», «День ночь»	1	
20.	Упражнения для развития мышц ног	1	
21.	Подвижная игра: «Перестрелка»	1	
22.	Упражнения на силовую выносливость	1	
23.	Эстафеты	1	

24.	Челночный бег 3*10м	1	
25.	Скоростно-силовые упражнения.	1	
26.	Подвижные игры	1	
27.	Метание мяча в цель	1	
28.	Метание мяча в цель	1	
29.	Кросс	1	
30.	Прыжок в длину с разбега	1	
31.	Прыжок в длину с разбега	1	
	Спортивные мероприятия	1	
32.	Подвижные игры	1	
33.	Подвижные игры	1	
34.	Подвижные игры		
	Итого:	34	

**Лист корректировки
Корректировка тематического планирования**

по _____
(предмет)

Учитель, класс _____

(Ф.И.О.)

[illegible]

