

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Локтевского района Алтайского края

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

МКОУ "Ремовская СОШ"

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

Протокол педсовета №1
От 30.08.2024 г.
Приказ №22/2 от 02.09.2024

Протокол педсовета №1
От 30.08.2024 г.
Приказ №22/2 от 02.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6048573)

Двигательная активность

для обучающихся 2-4 классов

п. Ремовский 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Двигательная активность".

Рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Двигательная активность», 2-4 классы составлена в соответствии федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО).

Подвижные и спортивные игры в рамках внеурочной деятельности в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Двигательная активность» формирует универсальные учебные действия у учащихся.

Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Двигательная активность":

- укрепление здоровья;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков,

- формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Учебный курс внеурочной деятельности «Двигательная активность» 2 - 4 классы рассчитан:

- 2 класс - 34 часа, в неделю - 1 час;
- 3 класс - 34 часа, в неделю - 1 час;
- 4 класс - 34 часа, в неделю - 1 час.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Двигательная активность"

Основной формой проведения секции являются учебно-тренировочные занятия, эстафеты.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Двигательная активность"

2 КЛАСС

Игры с бегом

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками.
Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «День и ночь».

- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности

Практические занятия:

- Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».

- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы

Практические занятия:

- Игра «Быстрый лыжник».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Красочки".

3 КЛАСС; 4 КЛАСС

Игры с бегом

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игра малой подвижности

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Зимние забавы

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Народные игры

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Салки".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Двигательная активность» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Двигательная активность» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- 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.

2. ***Познавательные УУД:***

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, 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.

3. ***Коммуникативные УУД:***

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом	6			
2	Игры с прыжками	4			
3	Игры с мячом	6			
4	Игры малой подвижности	4			
5	Зимние забавы	4			
6	Эстафеты	5			
7	Русские народные игры	5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом	5			
2	Игры с мячом	5			
3	Игры с прыжками	5			
4	Игры малой подвижности	6			
5	Зимние забавы	3			
6	Эстафеты	6			
7	Народные игры	4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом	5			
2	Игры с мячом	5			
3	Игры с прыжками	5			
4	Игры малой подвижности	6			
5	Зимние забавы	3			
6	Эстафеты	5			
7	Народные игры	5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Игра «Вороны и воробьи»	1	
2	Игра «Совушка».	1	
3	Игра «День и ночь».	1	
4	Игра «Вызов номеров»	1	
5	Игра «Два мороза».	1	
6	Игра «Воробушки».	1	
7	Игра «Салки на одной ноге	1	
8	Игра «Кто выше»	1	
9	Игра «Пингвины с мячом».	1	
10	Игра «Поймай лягушку».	1	
11	Игры «Быстро по местам», «Ловишки».	1	
12	Игра «Передал – садись».	1	
13	Игра «Охотники и утки».	1	
14	Игра «Рак пятится назад».	1	
15	Игра «Кто самый меткий».	1	
16	Игра «Не упусти мяч»	1	
17	Игра «Карлики и великаны».	1	
18	Игра «Кошка и мышка».	1	
19	Игра «Чемпионы скакалки».	1	
20	Игра «На новое место». Игра	1	

	«Лабиринт». Игра «Что изменилось?»		
21	Игра «Лепим сказочных героев».	1	
22	Игра «Быстрый лыжник», «Снежки».	1	
23	Игра «Гонки снежных комов», эстафеты.	1	
24	Игра «Езда на перекладных»	1	
25	Эстафеты «Бег сороконожек».	1	
26	Эстафеты «Бег по кочкам».	1	
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	
28	Эстафеты «Чемпионы скалки», «Вьюны».	1	
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	
30	Игра «Чехорда»	1	
31	Игра «Бегунок»	1	
32	Игра «Верёвочка»	1	
33	Игра «Котел»	1	
34	Игра «Красочки», «Пол, нос, потолок».	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

3 КЛАСС; 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Игра «Мешочек».	1	
2	Игра «Бег командами»	1	
3	Игра «Городок».	1	
4	Игра «Ловкие ребята».	1	
5	Игра «Пятнашки в кругу».	1	
6	Игра «Мяч среднему».	1	
7	Игра «Мяч в центре».	1	
8	Игра «Мяч – соседу».	1	
9	Игра «Отгадай, кто бросил».	1	
10	Игра «Мяч в центре».	1	
11	Игра «Зайцы в огороде».	1	
12	Игра «Туда- обратно».	1	
13	Игра «белые медведи».	1	
14	Игра «Карусели».	1	
15	Игра «Ловушка».	1	
16	Игра «Что изменилось?».	1	
17	Игра «Кто дальше бросит?».	1	
18	Игра «Точный телеграф».	1	
19	Игра «Наблюдатели».	1	
20	Игра «Ориентирование без карты».	1	
21	Игра «Пустое место».	1	

22	Игра «Снежком по мячу».	1	
23	Игра «Кто дальше»	1	
24	Игра «Быстрый лыжник».	1	
25	Кто первый?», эстафета парами	1	
26	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча.	1	
27	Эстафета с лазанием и перелезанием,	1	
28	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	
29	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	
30	Игра «Салки с домом»	1	
31	Игра "Салки".	1	
32	Игра "Малечина - колечина".	1	
33	Игра "Коршун".	1	
34	Игра "Бабки".	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

