

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 22 ШАХТЕРСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ  
РЕСПУБЛИКИ**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического совета  
ГБОУ "СШ № 22 ШАХТЕРСКОГО М.О."  
Протокол №1 от «23» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

ГБОУ "СШ № 22 ШАХТЕРСКОГО М.О."  
\_\_\_\_\_ Л.В.Букатар  
Приказ №156 от «23» августа 2024 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности  
по физической культуре (двигательная активность)  
для обучающихся 1-4 классов

Шахтерск, 2024 г.



## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Задачи** направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Дети научатся играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Программа рассчитана на 4 года. В 1 классе 33 часа. Во 2-4 классах по 34 часа.

## II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### **Личностные:**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

### **Метапредметные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные:**

- знать о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

### III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание курса направлено научить детей играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

#### ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ЗНАНИЙ О ЗОЖ.

- Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

#### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ.

- Правила проведения игр.
- Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал.
- Оборудование и инвентарь для занятий различными подвижными играми.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Два мороза»; «Зайцы в огороде»; «Третий лишний»; «Космонавты»; «Охотники и утки»; «Пустое место»; «Стой»; «Ловля парами»; «Боевые петухи»; «Гусеница»; «Лапта – стукалка»; «Мячом в цель»; «Перестрелка»; «День и ночь»; «Невод»; «Второй лишний»; «Салки»; «Колесо»; «Колдуны»; «Воздух, вода, земля»; «Вороны и воробьи»; «Восток и запад»; «Ловля цепочкой»; «Жмурки»; «Пятнашки»; «Волки и овцы»; «Блуждающий мяч»; «Гуси- лебеди», П.и. с мячом, встречные эстафеты.

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела	Кол-во часов	Примечание
1 КЛАСС			
1.	Народные игры	10	
2.	Игры на развитие психических процессов	10	
3.	Подвижные игры	13	
2 КЛАСС			
1.	Русские народные игры	34	
3 КЛАСС			
1.	Подвижные игры	34	
4 КЛАСС			
1.	Футбол	9	
2.	Русская лапта	6	
3.	Волейбол	10	
4.	Настольный теннис	4	
5.	Баскетбол	5	