

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Рождественская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено  
на МО учителей  
протокол № 5  
от «10» июня

Согласовано  
зам. директора по УВР  
МБОУ Рождественская СОШ  
Е.С Жвырбля (Е.С Жвырбля)  
«19» августа 2022 г.

«Утверждаю»  
директор МБОУ  
Рождественская СОШ  
О.А Кириллова

Приказ № 01-82-79  
от «30» июня



# Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спорт это жизнь» для 1 класса

*Иванов Егор Евгеньевич*  
учитель начальных классов

Рождественское 2022

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса по внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 3.07.2016) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 1.09.2016)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
3. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
4. Санитарно-эпидемиологические правила "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПин 2.4.2.2821-10» (ред. 24.11.2015);
5. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ гимназии №505 Красносельского района Санкт-Петербурга

### **Направленность программы курса внеурочной деятельности**

Данная программа внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительную направленность, рассчитана на 1 год, всего 34 (по 1 часу в неделю).

Курс предназначен для учащихся 5 классов

### **Цель программы**

Целью курса по внеурочной деятельности является создание условий для физического развития обучающихся, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.

### **Задачи программы**

Задачи программы:

- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности;
- сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создать условия для проявления чувства коллективизма;
- систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

– развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве;

-воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

### **Общая характеристика курса ВД**

Программа включает в себя три раздела: легкая атлетика, подвижные игры и спортивные игры. В рамках Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования рабочая программа курса «Спорт – это жизнь» ориентирована на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов учащимися 6 классов.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс, включающий учебник под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

Состав УМК:

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре;
2. Рабочая программа по физической культуре;
3. Физическая культура. 1 класс : учеб. для общеобразоват. организаций; под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2014

### **Основное содержание курса ВД**

Курс внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» входит в спортивно-оздоровительное направление плана МБОУ Рождественская СОШ.

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 34 часа, 1 раз в неделю. Участники программы: учащиеся 1-ых классов.

Тематические разделы программы:

*Легкая атлетика* является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

*Подвижные игры* средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

*Спортивные игры* содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции,

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	10
2.	Подвижные игры	4
3.	Спортивные игры	20
<b>Итого:</b>		<b>34 часа</b>

способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

Содержание курса способствует реализации программы воспитания и социализации обучающихся, в соответствии с основной образовательной программы .

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса ВД**

Содержание программы внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся, в соответствии с основной образовательной программой ГБОУ гимназии №505

#### **Личностные:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

#### **Метапредметные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её

реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека
- (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Тематическое планирование  
На 2022-2023 учебный год

№	Тема занятия	К-во часов	Сроки проведения	Тип/форма занятий
1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты	1		
2	Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции.	1		
3	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	1		
4	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1		
5	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	1		

6	Прыжок в длину с места, с разбега.	1		
7	Метание мяча с 4-5 шагов разбега .РДК	1		
8	Круговая тренировка. Игра «Ловец с мячом».	1		
9	Техника безопасности на <i>волейболе</i> . стойка	1		
10	Правила игры. Основная стойка, эстафеты	1		
11	Стойка при перемещениях, эстафеты	1		
12	Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.	1		
13	Передача и прием мяча после передвижений	1		
14	Передача мяча сверху двумя руками.	1		
15	Передача мяча сверху двумя руками.	1		
16	Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками.	1		
17	Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками.	1		
18	Техника владения мячом: нижняя прямая подача	1		
19	Нижняя прямая подача	1		
20	Итоговый контроль: подача на точность	1		
21	Техника безопасности на <i>баскетболе</i> . Основная стойка	1		
22	Правила игры. Техника передвижений. Остановка прыжком.	1		
23	Остановка двумя шагами, повороты и ловля мяча.	1		
24	Передача мяча на месте и в движении	1		
25	Правила судейства. Передача мяча с отскоком от пола	1		
26	Ведение мяча с низким и	1		

	высоким отскоком			
27	Ведение мяча со зрительным контролем	1		
28	Бросок мяча в корзину от груди с места	1		
29	Бросок мяча в корзину от плеча с места	1		
30	Бросок мяча в движении после остановки	1		
31	Игра по упрощённым правилам	1		
32	Игра	1		
33	Эстафетный бег. Передача в движении.	1		
34	Игра РДК	1		

Список литературы:

- Учебник. Физическая культура 1 класс: учебник для общеобразовательных учреждений./М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского . – 2- изд М.: Просвещение , 2013г.

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, — М.: Просвещение, 2014).