

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 320

Принято  
решением  
Педагогического совета  
от 30.08.2023  
протокол № 1

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ школы № 320

И.Б.Черноус

Приказ № 227-Д от 30.08.2023

Принято  
с учетом  
мотивированного  
мнения совета родителей  
протокол № 1 от 29.08.2023

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Движение есть жизнь»  
для обучающихся 2 классов

Составитель  
Учитель физической культуры  
Барышникова Е.В.

Санкт-Петербург  
2023

## **Пояснительная записка**

**Характеристика курса внеурочной деятельности:** программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

**Цель изучения курса внеурочной деятельности:** формирование представлений учащихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков.

**Задачи изучения курса внеурочной деятельности:**

– становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся
- воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей, воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
- содействие гармоничному физическому развитию, начальной физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- развитие двигательных способностей.

**Место курса внеурочной деятельности в структуре учебного плана:**

программа «Движение есть жизнь» реализуется в плане внеурочной деятельности по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю для 2 класса – 34 часа в год.

**УМК курса внеурочной деятельности для педагога:**

Рабочие программы внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС НОО [Текст] : из опыта работы / Под общ. ред. Т. В. Зеновой. – Кемерово : МБОУ ДПО «НМЦ», 2013. – 113 с.

**УМК курса внеурочной деятельности для обучающихся:** не предусмотрено.

**Содержание обучения**

**Игры с бегом (8 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». 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 (6 часов)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*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 (6 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при играх 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 (6 часов)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

### **Эстафеты (8 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки

*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».

## Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы формируются умения, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь» 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.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать

защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

– 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.

### ***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.

## **Тематическое планирование**



## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	<p style="text-align: center;"><b>Игры с бегом</b></p> <p>Техника безопасности при проведении игр с бегом Игра «Вороны и воробьи» Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». Игра «Вызов номеров» Игра «Два мороза». Игра «Пустое место».</p>	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.	<p style="text-align: center;"><b>Игры с прыжками</b></p> <p>Техника безопасности при проведении игр с прыжками Игра «Салки на одной ноге» Игра «Кто выше» Игра «Пингвины с мячом». Игра «Поймай лягушку».</p>	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.	<p style="text-align: center;"><b>Игры с мячом</b></p> <p>Техника безопасности при проведении игр с мячом Игра «Свечи». Игра «Передал – садись». Игра «Охотники и утки». Игра «Рак пятится назад». Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч»</p>	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.	<p style="text-align: center;"><b>Игры малой подвижности</b></p> <p>Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «Кошка и мышка». Игра «Чемпионы скакалки». Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.</p> <p>Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»</p>	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5.	<p style="text-align: center;"><b>Эстафеты</b></p> <p>Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Веселые старты Эстафеты «Бег сороконожек». Эстафеты «Бег по кочкам», Эстафеты «Рак пятится</p>	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	назад», «Скорый поезд». Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».		
Всего		34	

### Поурочное планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам».	1	
4.	Комплекс ОРУ. Бег с ускорением. Игра «День и ночь».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»	1	
6.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Два мороза».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Пустое место».	1	
8.	Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	1	
9.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Упражнения со скакалкой на развитие координации. Подвижная игра.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10.	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Воробушки»	1	
12.	Комплекс ОРУ с длинной скакалкой. Игра «Кто выше»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13.	ОРУ. Игра «Пингвины с мячом».	1	
14.	Комплекс прыжковых упражнений. Игра «Поймай лягушку».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

15.	Правила безопасного поведения при играх с мячом. Основы ведения и бросок.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16.	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17.	Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1	
18.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19.	Обучение броскам, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Кто самый меткий»	1	
20.	Броски и ловля мяча. Игра «Не упусти мяч».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21.	Инструктаж по технике безопасности. Здоровый образ жизни. Игра	1	
22.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23.	Комплекс упражнений на укрепление мышц и связок. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек»	1	
24.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу»	1	
26.	Игра «На новое место». Игра «Что изменилось?»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Подвижная игра	1	
28.	Веселые старты	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29.	Эстафеты «Бег по кочкам»	1	
30.	Эстафеты «Бег сороконожек»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31.	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета «Рак пятится назад».	1	

32.	Эстафета «Скорый поезд».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	
34.	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>