

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Антоньевская средняя общеобразовательная школа»
Петропавловского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО методическим
объединением учителей
естественно-научного цикла

 Пигин О.Ф.

Протокол №1

от "23" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО Заместитель
директора по УВР

 Кизиловой О.А.

Протокол №1

от "26" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

 Пигина К.В.

Приказ №114

от "26" 082022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Двигательная активность»

1-4 класс

Срок реализации программы: 1 год

учитель

Пигина Светлана Николаевна

Первая квалификационная категория

с. Антоньевка 2022

Рабочая программа составлена в соответствии с Примерной основной образовательной программой начального общего образования

Данная программа ориентирована на использование учебников. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2019.

Программа рассчитана на 1 года обучения. 34ч Регулярные занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность регулярного занятия 40 минут.

Класс	Общее количество часов
1	33
2	34
3	34
4	34

Текущий контроль знаний образовательных результатов внеурочной деятельности осуществляется как зачетная работа.

Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности осуществляется в форме защиты/презентации портфолио.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<ul style="list-style-type: none"> ценностное отношение к труду и творчеству, трудолюбие; первоначальные навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками, старшими детьми и взрослыми; осознание приоритета нравственных основ труда, творчества, создания нового; потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребёнка видах творческой деятельности; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять 	<ul style="list-style-type: none"> поиск, нахождение и обработка информации о принятых в обществе нормах поведения и общении; о толерантности к другим людям; осмысление задачи, для решения которой недостаточно знаний; отвечать на вопрос: чему нужно научиться для решения поставленной задачи? изобретение способа действия, привлекая знания из различных областей; самостоятельное нахождение недостающей информации в информационном поле; нахождение нескольких вариантов решения проблемы; установление 	<ul style="list-style-type: none"> приобретение школьником социальных знаний; получение опыта разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; наличие сформированных познавательных интересов и общей эрудиции; умение самостоятельно находить, отбирать, анализировать необходимую информацию; овладение знаниями, умениями целеполагания, планирования, анализа познавательной деятельности; умение представлять результаты своей деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> освоение правил и норм социокультурного взаимодействия со взрослыми и сверстниками в сообществах разного типа (класс, школа, семья, учреждения культуры в городе, т.д.); приобретение школьником социальных знаний, приобретение навыков групповой работы; получение опыта разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; приобретение коммуникативных навыков группового общения; приобретение опыта коллективного планирования и анализа деятельности; способность к выполнению различных ролей в коллективе при

дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	причинно-следственных связей.	<ul style="list-style-type: none"> • усвоение знаний о культурных ценностях общества, о социальной значимости профессий и др. 	<p>решении учебных и социальных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение четко и корректно излагать свои мысли; умение давать и получать обратную связь — способность к анализу собственного поведения и поведения других, способность видеть свои сильные и слабые стороны; • умение организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, уметь разрешать конфликты.
--	-------------------------------	--	---

Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

№ п/п	Раздел	Тема	Количество часов			Вид деятельности	Форма организации
			Всего	Теория	Практика		
I	Знакомство	1. Беседа по технике безопасности. Знакомство с правилами подвижных игр	1	1	–	Знакомство с правилами поведения	Беседа
		2. Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1	–	1	Знакомство с командными действиями	Практическое занятие Игра
		3. Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1	–	1	Знакомство с правилами игр	Практическое занятие Игра
II	Легкая атлетика	4. Учись быстро и ловко. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1	–	1	Знакомство с правилами бега	Практическое занятие Игра
		5. Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»	1	–	1	Знакомство с правилами прыжков	Практическое занятие Игра
		6. Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит», «Весёлая скакалка»	1	–	1	Знакомство с навыками метаний	Практическое занятие Игра
		7. Весёлая скакалка.	1	–	1	Совершенствование навыков	Практическое занятие

		Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»				прыжков	Игра
		8. Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби». Зачетная работа	1	–	1	Совершенствовани е командных действий	Практическо е занятие Игра Зачетная работа
		9. Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	1	–	1	Совершенствовани е навыков бега	Практическо е занятие Игра
		10. Кто быстрее?	1	-	1	Совершенствовани е навыков бега	Практическо е занятие Игра
		11. Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1	-	1	Знакомство с правилами ориентирования в пространстве	Практическо е занятие Игра
III	Спортивные игры	12. Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1	–	1	Знакомство с правилами держания, ловли и передачи мяча	Практическо е занятие Игра
		13. «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1	–	1	Совершенствовани е навыков держания, ловли и передачи мяча	Практическо е занятие Игра
		14. Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	1	–	1	Совершенствовани е навыков держания, ловли и передачи мяча	Практическо е занятие Игра
IV	Гимнастика	15. Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	1	–	1	Знакомство с легкоатлетическим и навыками	Практическо е занятие Игра
		16. Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч». Зачетная работа	1	–	1	Совершенствовани е легкоатлетических навыков	Практическо е занятие Игра Зачетная работа
		17. Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	1	–	1	Совершенствовани е легкоатлетических навыков	Практическо е занятие Игра
V	Лыжный спорт	18. Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер»,	1	–	1	Комплексное развитие координационных способностей	Практическо е занятие Игра

		«Паровозик».					
		19. Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1	–	1	Комплексное развитие координационных способностей	Практическое занятие Игра
		20. Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».	1	–	1	Комплексное развитие координационных способностей	Практическое занятие Игра
		21. Штурм высоты.	1	-	1	Комплексное развитие координационных способностей	Практическое занятие Игра
VI	Подвижные игры	22. Подвижная игра «Салки»	1	-	1	Совершенствование командных действий	Практическое занятие Игра
		23. Закрепление. «Салки». Игры по выбору учащихся.	1	–	1	Совершенствование командных действий	Практическое занятие Игра
		24. Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	1	-	1	Совершенствование командных действий	Практическое занятие Игра
		25. Круговая эстафета. Зачетная работа	1	-	1	Совершенствование командных действий	Практическое занятие Эстафета Зачетная работа
VI I	Легкая атлетика	26. «Погоня», «Снайперы»	1	-	1	Закрепление скоростных способностей	Практическое занятие Игра
		27. Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1	–	1	Закрепление навыков владения мячом	Практическое занятие Игра
		28. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».	1	–	1	Закрепление скоростных способностей	Практическое занятие Игра
		29. Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1	–	1	Закрепление навыков владения мячом	Практическое занятие Игра
		30. Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1	–	1	Закрепление командных навыков	Практическое занятие Игра

		31. Прыжок за прыжком.	1	-	1	Закрепление командных навыков	Практическое занятие Игра
		32. Защита портфолио	1	-	1	Индивидуальные достижения обучающихся; расширение возможностей для самореализации обучающихся	Защита
		33. Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1	-	1	Закрепление скоростных способностей	Практическое занятие Игра
		Итого:	33 ч	1 ч	32 ч		

2 класс

№ п/п	Раздел	Тема	Количество часов			Вид деятельности	Форма организации
			Всего	Теория	Практика		
I	Знакомство	1. Беседа по технике безопасности. Знакомство с правилами подвижных игр.	1	1	-	Знакомство с правилами поведения	Беседа
		Участие в школьных соревнованиях «Веселые старты».	1	-	1	Конкурсные задания	Соревнование
		3. Подвижные игры «Рыбаки и рыба», «Хвост дракона»	1	-	1	Знакомство с правилами игр	Практическое занятие Игра
II	Лёгкая атлетика	4. Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки»	1	-	1	Знакомство с правилами бега	Практическое занятие Игра
		5. Подвижные игры «Удочка», «Вперед-назад»	1	-	1	Знакомство с правилами прыжков	Практическое занятие Игра
		6. Развитие ловкости «Попади в круг», «Забрось мяч в корзину»	1	-	1	Знакомство с навыками метаний	Практическое занятие Игра
		7. Подвижная игра «Через ручеек»	1	-	1	Совершенствование навыков прыжков	Практическое занятие Игра
		8. Подвижные игры «Ручеек», «Найди себе пару». Зачетная работа	1	-	1	Совершенствование командных действий	Практическое занятие Игра Зачетная работа
		9. Развитие быстроты. Подвижные игры	1	-	1	Совершенствование навыков бега	Практическое занятие Игра

		«Солнышко и дождик», «Хватай и убегай»					
		10. Подвижные игры «Кто быстрее?», «Чай, чай – выручай»	1	-	1	Совершенствование навыков бега	Практическое занятие Игра
		11. Подвижные игры «Займи место», «Найди цвет».	1	-	1	Знакомство с правилами ориентирования в пространстве	Практическое занятие Игра
III	Спортивные игры	12. Подвижные игры «Горячая картошка», «У кого же мяч?»	1	-	1	Знакомство с правилами держания, ловли и передачи мяча	Практическое занятие Игра
		13. «Играй-играй, мяч не теряй», «Воздух, земля, вода»	1	-	1	Совершенствование навыков держания, ловли и передачи мяча	Практическое занятие Игра
		14. Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Вышибалы».	1	-	1	Совершенствование навыков держания, ловли и передачи мяча	Практическое занятие Игра
IV	Гимнастика	15. Игра на координацию «Кто быстрее пройдет по дорожке».	1	-	1	Знакомство с легкоатлетическим и навыками	Практическое занятие Игра
		16. Подвижные игры «Переправа», «Кто быстрее переплывет на льдине» Зачетная работа	1	-	1	Совершенствование легкоатлетических навыков	Практическое занятие Игра Зачетная работа
		17. Развитие точности движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1	-	1	Совершенствование легкоатлетических навыков	Практическое занятие Игра
V	Подвижные игры с мячом Подвижные игры	18. Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольным и мячами.	1	-	1	Комплексное развитие координационных способностей	Практическое занятие Игра
		19. Подвижные игры с мячом: «Мяч соседу», «Успей поймать»	1	-	1	Комплексное развитие координационных способностей	Практическое занятие Игра
		20. Подвижные игры с мячом «Мяч в кругу»,	1	-	1	Комплексное развитие координационных	Практическое занятие Игра

		«Сбей кеглю», «Лови – бросай»				способностей	
		21. Подвижная игра «Догони мяч».	1	-	1	Комплексное развитие координационных способностей	Практическое занятие Игра
		22. Подвижная игра «Братишки спаси», «Снежинки и ветер»	1	-	1	Совершенствование командных действий	Практическое занятие Игра
		23. Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.	1	-	1	Совершенствование командных действий	Практическое занятие Игра
		24. Подвижная игра «Простой пионербол»	1	-	1	Совершенствование командных действий	Практическое занятие Игра
		25. Круговая эстафета с баскетбольным и волейбольными мячами. Зачетная работа	1	-	1	Совершенствование командных действий	Практическое занятие Эстафета Зачетная работа
VI	Легкая атлетика	26. Подвижные игры «День и ночь», «Выше ноги от земли».	1	-	1	Закрепление скоростных способностей	Практическое занятие Игра
		27. Подвижные игры с мячом «Беги за мечом», «Мяч капитану».	1	-	1	Закрепление навыков владения мячом	Практическое занятие Игра
		28. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Меняйся местами», «Чья команда быстрее?»	1	-	1	Закрепление скоростных способностей	Практическое занятие Игра Эстафета
		29. Развитие быстроты. «Съедобное – несъедобное», «Весёлая семейка»	1	-	1	Закрепление навыков владения мячом	Практическое занятие Игра
		30. Развитие реакции. Подвижные игры «Найди своих», «Башня».	1	-	1	Закрепление командных навыков	Практическое занятие Игра
		31. Подвижная игра «Передай дальше»	1	-	1	Закрепление командных навыков	Практическое занятие Игра
		32. Подвижные	1	-	1	Закрепление	Практическое

		игры «Бег под радугой», «Кто быстрее?», «Рыба, птица, зверь»				скоростных способностей	занятие Игра
		33. Подвижные игры «Мигалки», «Передал - садись»	1	-	1	Закрепление командных навыков	Практическое занятие Игра
		34. Защита портфолио	1	-	1	Индивидуальные достижения обучающихся; расширение возможностей для самореализации обучающихся	Защита
		Итого:	34 ч	1 ч	33 ч		

3 -4 класс

№ п/п	Раздел	Тема	Количество часов			Вид деятельности	Форма организации
			Всего	Теория	Практика		
I	Знакомство	1. Беседа по технике безопасности. Знакомство с правилами подвижных игр.	1	1	-	Знакомство с правилами поведения	Беседа
		2. Участие в школьных соревнованиях «Веселые старты».	1	-	1	Конкурсные задания	Соревнование
		3. Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки».	1	-	1	Знакомство с правилами игр	Практическое занятие Игра
II	Лёгкая атлетика	4. Легкоатлетический кросс.	1	-	1	Знакомство с правилами бега	Кросс
		5. Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	1	-	1	Знакомство с правилами прыжков	Практическое занятие Игра
		6. Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты». Зачетная работа	1	-	1	Знакомство с навыками метаний	Практическое занятие Игра Зачетная работа
		7. Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».	1	-	1	Совершенствование навыков прыжков	Практическое занятие Игра
		8. Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка». Зачетная работа	1	-	1	Совершенствование командных действий	Практическое занятие Игра
		9. Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки».	1	-	1	Совершенствование навыков бега	Практическое занятие Игра
		10. Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».	1	-	1	Совершенствование навыков бега	Практическое занятие Игра Зачетная работа.
		11. Скакалочка	-	1	-	1	Знакомство с

		выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»				правилами ориентирования в пространстве	ое занятие Игра
III	Спортивные игры	12. Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1	-	1	Знакомство с правилами держания, ловли и передачи мяча	Практическое занятие Игра
		13. Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1	-	1	Совершенствование навыков держания, ловли и передачи мяча	Практическое занятие Игра
		Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1	-	1	Совершенствование навыков держания, ловли и передачи мяча	Практическое занятие Игра
IV	Гимнастика	14. Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1	-	1	Знакомство с легкоатлетическими навыками	Практическое занятие Игра
		15. Игра «Пионербол»	1	-	1	Совершенствование легкоатлетических навыков	Практическое занятие Игра
		16. Игра «Пионербол». Зачетная работа	1	-	1	Совершенствование легкоатлетических навыков	Практическое занятие Игра. Зачетная работа
V	Подвижные игры с мячом Подвижные игры	17. Игра «Пионербол»	1	-	1	Комплексное развитие координационных способностей	Практическое занятие Игра
		18. Игра «Пионербол»	1	-	1	Комплексное развитие координационных способностей	Практическое занятие Игра
		19. Участие в городских соревнованиях «Веселые старты»	1	-	1	Конкурсные задания	Соревнование
		20. Игра «Пионербол» 3-4кл	1	-	1	Комплексное развитие координационных способностей	Практическое занятие Игра
		21. Игра «Пионербол» 3-4кл	1	-	1	Совершенствование командных действий	Практическое занятие Игра
		22. Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» 23. Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1	-	1	Совершенствование командных действий	Практическое занятие Игра
		24. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1	-	1	Совершенствование командных действий	Практическое занятие Игра
		25. Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1	-	1	Совершенствование командных действий	Практическое занятие Эстафета

VI	Легкая атлетика	26. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. Зачетная работа	1	-	1	Закрепление скоростных способностей	Практическое занятие Игра Зачетная работа
		27. Игра «Пионербол»	1	-	1	Закрепление навыков владения мячом	Практическое занятие Игра
		28. Игра «Пионербол»	1	-	1	Закрепление скоростных способностей	Практическое занятие Игра Эстафета
		29.Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1	-	1	Закрепление навыков владения мячом	Практическое занятие Игра
		30. Игра «Пионербол»	1	-	1	Закрепление командных навыков	Практическое занятие Игра
		31. Игра «Пионербол»	1	-	1	Закрепление командных навыков	Практическое занятие Игра
		32.Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1	-	1	Закрепление скоростных способностей	Практическое занятие Игра
		33.Защита портфолио	-	-	1	Индивидуальные достижения обучающихся; расширение возможностей для самореализации обучающихся	Защита
		34. Игра «Пионербол»	1	-	1	Закрепление командных навыков	Практическое занятие Игра
		Итого:	34 ч	1 ч	33 ч		