

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки г. Москвы

ЧУ СОШ «Ретро»

**РАССМОТРЕНО**  
на педагогическом  
совете

Протокол №1 от «21»  
августа 2023 г.



Подписан:  
Береснев Дмитрий  
Сергеевич

DN: С=RU,  
OU=директор,  
O="Чу  
СОШ"Ретро",

CN=Береснев  
Дмитрий Сергеевич,  
E=retro@retroschool.i  
pro Основание: я  
подтверждаюэтот  
документ своей  
удостоверяющей  
подписьюДата:  
2023.09.07 16:01:

54+03'00'

**УТВЕРЖДЕНО**

и.о. директора

---

Д.С. Береснев  
Приказ №200-ОД от «24»  
августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»

«ЖНОМ»

Для обучающихся 1-4 классов

На 2023/2024 учебный год

Москва 2023

## Планируемые результаты освоения учебного

### **Личностные:**

- проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.
- результативное участие в Школьных спортивных лигах, «Президентских состязаниях», «Президентских спортивных играх», выполнение нормативов ВФСК ГТО.
- рост показателей спортивных достижений учащихся на уровне школы, межрайона, города.
- профориентация старшеклассников (выбор педагогических вузов спортивной направленности);
- осознание ценности жизни;
- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек и иных форм вреда для физического и психического здоровья.
- формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремиться к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознавать здоровье как базовую ценность человека, признавать объективную необходимость в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- готовность обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Метапредметные:**

- уметь работать с разными источниками исторической информации (научно-популярная литература, словари и справочники), анализировать и оценивать информацию;
- владеть составляющими исследовательской и проектной деятельности: уметь видеть проблему, находить сходные аргументы в различных информационных источниках, классифицировать, делать выводы и заключения, структурировать;
- уметь поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- уметь продуктивно общаться и взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе совместной деятельности;
- уметь применять приобретенные навыки в повседневной жизни;
- привлечение родителей к сотрудничеству в ШСК;
- увеличение количества обучающихся участвующих в школьных и городских спортивно-массовых мероприятиях;
- вовлечение обучающихся, состоящих на профилактических учетах в органах системы

профилактики в секции и мероприятия клуба;

- вовлечение родителей в физкультурно-массовые мероприятия школы;
- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять пландеятельности;
- уметь работать с учебной информацией (анализ, установлениепричинно-следственных связей);
- уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместнойдеятельности, в игровых заданиях, соблюдая правила честной игры;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям.
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- уметь самостоятельно определять цели и задачи своего обучения для подготовки к сдаче нормативов.

### **Предметные:**

- знать историю и развитие спорта и Олимпийского движения, ихположительного влияния на укрепление мира и дружбы между народами;
- знать основные направления развития физической культуры в обществе, ихцели, задачи и формы организации;
- знать роль и место физической культуры на разных этапах развития;
- уметь излагать факты истории развития физической культуры, характеризоватьее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- уметь излагать факты истории развития Олимпийских игр, характеризовать их значение и место в спорте;
- развить у учащихся осознанное отношение к вопросам сохранения собственного здоровья;
- формировать основные гигиенические представления об окружающей среде и ее воздействии на организм занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;
- формировать общие представления о здоровье, жизненно важных прикладных умениях и навыках сохранения и укрепления здоровья (режим дня, физическая активность, здоровое питание);
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях при занятиях

физической культурой и спортом;

- использовать знания умения и навыки в области здорового образа жизни для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- применять основные гигиенические правила и нормативы, используемые в процессе физического воспитания и спортивной деятельности;
- вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- составлять индивидуальные программы физического развития;
- соблюдать правила поведения и технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в целях сбережения здоровья;
- соблюдать принципы здорового образа жизни;
- пониманию роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34ч.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Физическая культура в древнем мире.**

Теории возникновения физической культуры. Развитие физической культуры на отдельных этапах истории первобытно-общинного строя. Физическая культура Древней Греции. Физическая культура Древнего Рима. Физическая культура Древнего Востока.

### **Физическая культура в средние века.**

Физическое воспитание светских феодалов (рыцарей). Физические упражнения и игры в быту, трудовой и военной подготовке народа. Развитие педагогических идей о физическом воспитании в эпоху Возрождения.

### **Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени.**

Возникновение рабочего спортивно-гимнастического движения. Развитие спорта и создание международных спортивных объединений. Возникновение новых систем физического воспитания. Развитие спортивного движения. Физическая культура и спорт в

капиталистических странах. Физическая культура и спорт в странах социализма. Международное спортивное движение.

### **Физическая культура в России и на территории СССР.**

Физическая культура народов России в 18 веке. Физическая культура России в 19 веке и начале 20-го века. Становление и развитие физической культуры и спорта в СССР. Боевые подвиги спортсменов и физкультурников на фронтах Великой Отечественной войны. Развитие физической культуры в послевоенные годы. Новый этап в развитии социалистической физической культуры (1960–1991 гг.). Физическая культура в постсоветской России. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России в 21 веке.

### **История Олимпийского движения.**

История зарождения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Первые Олимпийские игры современности. Международное Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Олимпийское движение в 20 веке. Зарождение и развитие инваспорта и паралимпийского движения. Россия в международных Олимпийских играх. Олимпийский комитет России. Современная концепция олимпизма.

### **Образ жизни как главный фактор здоровья**

Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Показатели здоровья. Жизнедеятельность здорового человека. Индивидуальные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.

### **Основные составляющие здорового образа жизни**

Значение ЗОЖ в современном мире. Ключевые аспекты здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни. Принципы здорового образа жизни. Первая помощь при неотложных ситуациях.

### **Режим дня**

Образ жизни: определение, категории. Правила организации режима дня.

Биологические ритмы функционирования организм.

### **Физическая активность**

Роль физической активности в жизнедеятельности человека. Уровень физической активности человека. Механизмы влияния физической активности на организм человека. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в жизнедеятельности. Функции физической активности. Организация физического самосовершенствования. Методы самоконтроля. Профилактика переутомления при умственном труде.

### **Рациональное питание**

Значение рационального питания для здоровья человека. Рекомендации по здоровому питанию. Система правильного питания.

### **Личная гигиена**

Предмет и методы гигиены. Значение гигиены в повседневной жизни человека. Гигиена одежды и обуви. Простудные и простудно-инфекционные заболевания, их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний.

### **Влияние вредных привычек на здоровье человека**

Факторы, разрушающие здоровье. Причины зависимости. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Опасность вредных привычек. Основные причины возникновения вредных привычек. Профилактика вредных привычек.

### **Культура психоэмоционального поведения**

Стресс и способы его регулирования. Основные признаки психоэмоционального благополучия. Условия регуляции психоэмоционального состояния обучающихся.

### **Гигиена как наука**

История развития гигиены. Краткий очерк истории развития гигиены. Методы исследования гигиены. Гигиенические основы физической культуры и спорта.

### **Окружающая среда и ее влияние на организм человека**

Гигиеническая характеристика окружающей среды. Факторы среды, оказывающие влияние на здоровье человека.

### **Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью**

Воздух как среда обитания. Гигиенические требования к воздушной среде. Спортивные сооружения. Основные гигиенические параметры спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

### **Личная гигиена**

Гигиена тела. Гигиена спортивной одежды и обуви. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Гигиена режима дня.

### **Закаливание**

История закаливания и его значение в укреплении здоровья человека. Физиолого-гигиенические основы закаливания. Принципы и средства закаливания. Общие правила закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования к закаливанию при проведении физкультурно-спортивных занятий.

### **Гигиена питания**

Питание как фактор здоровья. Понятие о гигиене питания. Функции пищи. Режим питания. Основные компоненты. Рациональное питание при активных занятиях физической культурой и спортом. Спортивные энергозатраты. Питание в период соревнований. Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные пищевые добавки. Безопасность питания спортсменов. Допинг в спорте. Гигиеническая экспертиза безопасности основных продуктов питания. Пищевые отравления и их профилактика. Маркировка продуктов.

### **Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивных занятий и тренировок**

Факторы риска в физкультурно-спортивной практике. Гигиенические основы тренировки. Содержание и нормирование тренировочных нагрузок. Условия учебно-тренировочного процесса спортсмена. Особенности тренировочного процесса и режим. Учебно-тренировочный процесс спортсменов. Особенности гигиенического обеспечения в экстремальных условиях спортивной среды. Использование природных факторов. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях.

### **Режим дня занимающихся физической культурой и спортом**

Режим дня. Основные правила организации распорядка дня. Физиологические и гигиенические положения режима дня.

### **Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности**

Применение восстановительных средств в спорте. Медико-гигиенические средства восстановления работоспособности. Психогигиенические средства восстановления работоспособности. Спортивный массаж.

### **Гигиенические средства повышения спортивной работоспособности**

Медико-гигиенические средства повышения работоспособности. Психогигиенические средства повышения работоспособности.

## Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности

Гигиена различных видов спорта. Гигиена вида спорта по выбору.

### ГТО

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний 1 – 5 – й ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Требования к выполнению нормативов комплекса ГТО. Обязательные виды и виды по выбору.

### Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча 150 г. или гранаты на дальность. Стрельба.

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Физическая культура в Древнем мире	1
2	Физическая культура в Средние века	1
3	Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с 18 века до настоящего времени	1
4	Физическая культура в России и на территории СССР	1
5	История Олимпийского движения	1
6	Гигиена как наука	1
7	Окружающая среда и её влияние на организм человека	1
8	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	1
9	Личная гигиена	1
10	Закаливание	1
11	Гигиена питания	1
12	Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивных занятий и тренировок	1
13	Режим дня занимающихся физической культурой и спортом	1
14	Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности	1
15	Гигиенические средства повышения спортивной работоспособности	1

16	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	1
17	Образ жизни как главный фактор здоровья	1
18	Основные составляющие здорового образа жизни	1
19	Режим дня	1
20	Физическая активность	1
21	Рациональное питание	1
22	Личная гигиена	1
23	Влияние вредных привычек на здоровье человека	1
24	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	1
25	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
26	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1
27	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
29	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1
30	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	
31	Стрельба.	1
32	Прыжок в длину с разбега	1
33	Метание мяча 150 г. или гранаты на дальность.	1
34	Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции.	1