

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Ростовской области**

**Отдел образования Администрации Целинского района**

**МБОУ Плодородная СОШ №16**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО**



Галкина Т.В.

Протокол №1  
от «28» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам директора по УР**



Логвиненко Н.Г.

Пр.№1 от «30» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**



Савостина Н.В.

Приказ №74  
от «31» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

**«Движение есть жизнь»**

Уровень общего образования (класс): **начальное общее, 3,4 класс**

**Направление:** Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов

Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе начального общего образования

с.Плодородное,  
2023

## Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» спортивно-оздоровительного направления для учащихся 3,4 классов.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и является приложением к Основной образовательной программе начального общего образования школы.

Настоящая программа рассчитана на год обучения детей 6 – 11 лет.

Программа рассчитана на 33-34 часа в год в течение 4-х лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### Программа состоит из семи разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе «**Основы знаний о физической культуре и спорте**» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «**Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом**» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Раздел «**Мониторинг**» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором

учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносила радость и удовольствие

**Цель программы.** сформировать у младших школьников 3,4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Содержание программы предполагает решение следующих **задач:**

**Образовательные:**

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

**Воспитательные:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх
- развивать активность и самостоятельность;

**Развивающие:**

- Развивать активность и самостоятельность;
- Развивать деловые качества школьников: самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность.

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса по курсу «Движение есть жизнь» является занятие. В процессе изучения по данной программе широко используются такие формы как:

- практические занятия
- соревнования, конкурсы
- самостоятельная работа (индивидуальная, в паре, групповая);  
В каждом занятии прослеживаются три части:
- игровая;
- теоретическая;
- практическая.

Общее число часов, отведённых на реализацию рабочей программы курса «Движение это жизнь», – 168 (2 часа 1 классе, 1 час в неделю 2-4 классе): в 3,4 классах – 34 ч.

В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ СОШ №16 на 2023-2024 учебный год реализуется программа в объёме 33 часа, за счет уплотнения материала.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В результате обучения по данной программе, в контексте требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, у младших школьников будут сформированы:

### **Личностные**

#### ***Обучающиеся научатся и приобретут:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

### **Метапредметные**

#### ***Обучающиеся научатся:***

- 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 в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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 в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Познавательные**

#### ***Обучающиеся научатся:***

- организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

***Обучающиеся получают возможность:***

- владеть монологической и диалогической формами речи;
- формировать навыки коллективной и организаторской деятельности;
- аргументировать свое мнение, координировать его с позициями партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

**Предметные**

**В ходе реализации программы у учащихся сформируется:**

- 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.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «**Движение есть жизнь**» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «**Движение есть жизнь**» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

-Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков). Программа «**Движение есть жизнь**» включает четыре основных направления:

1. Направление «Основы здорового образа жизни».
2. Направление «Воспитание культуры здоровья»
3. Направление «Профилактика вредных привычек»
4. Направление «Подвижные и развивающие игры»



## Содержание курса

В содержании программы разделы повторяются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение-это жизнь», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй —деятельностный, позволяющий на практике использовать приобретённые знания. Программа внеурочной деятельности состоит:

### **Основы знаний (введение).**

Проведение инструктажей в начале каждой четверти. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, в доме, в школе. Правила безопасности на улице. Беседы о технике безопасности, о противопожарной безопасности, о профилактике травматизма, Значение физических упражнений для здоровья человека. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Значение и правила закаливания. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе. Оказание первой помощи при травмах.

### **Я и моё здоровье.**

Для чего нужно мыть фрукты, овощи, как правильно употреблять в пищу продукты питания. Как нужно относиться к своему здоровью. Потребность расти здоровым.

В этом же разделе - ознакомление с правилами составления и проведения утренней гимнастики, проверка осанки, основы самоконтроля – самочувствие и болевые ощущения, профилактика простудных заболеваний, строение глаза и укрепление его мышц, игры на воспитание гибкости, бег как основной вид движения, соревнования, комплексы физкультминуток. Как организм себя защищает, как укреплять защитные функции организма, опасные инфекции, переносчики инфекции, вакцины.

### **Игра - это здорово!**

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры. Русские народные игры.

Релаксационные игры. Подвижные игры на быстроту. Групповые игры. Игры русского народа. Игры на свежем воздухе. Дети учатся запоминать правила и условия проведения подвижных игр, осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Во время игры учатся контролировать эмоции, соблюдать дисциплину, правила безопасности.

Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

### **Правила на всю жизнь.**

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Разучивание комплексов упражнений для утренней зарядки, для профилактики различных заболеваний. Значение ходьбы для человека. Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности. Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи. От чего защищает кожа. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

### **Спортивные соревнования**

Пропаганда физической культуры и спорта, приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, активный отдых. Привлечение родителей для занятий спортом, социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

## Тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Темы разделов</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Направление «Подвижные и спортивные игры»	9
2	«Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек»	7
3	«Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек»	10
4	Направление «Подвижные и спортивные игры»	7
	<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>

## Календарно – тематическое планирование

№	Дата	Разделы, темы занятий	Кол-во часов
<b>1 Направление «Подвижные и спортивные игры» (9ч)</b>			
1	05.09	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	1
2	12.09	Подвижные игры: «Кто подходил», «Салки», «Здравствуйте», «Догони меня»	1
3	19.09	Игра «Вызов номеров», «День и ночь», «Мышеловка», «У медведя во бору»	1
4	26.09	«Волк во рву», «Горелки», «Наперегонки парами», «Ловишкиперебежки».	1
5	03.10	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам», «Попрыгунчикиворобышки», «Удочка», «Аисты»	1
6	10.10	Игра «Пролезай-убегай», «Пчёлки», «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»	1
7	14.10	«Не намочи ног», «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1
8	24.10	«Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее», «Упасть не давай», «Совушка»	1
9	07.11	«Трамвай», «Найди себе пару», «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1
<b>2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)</b>			
10	14.11	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1
11	21.11	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1
12	28.11	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища.	1
13	05.12	Питание – необходимое условие для жизни человека Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1
14	12.12	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1
15	19.12	Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна.	1
16	26.12	Каша-полезная еда. Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1
<b>3 «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)</b>			
17	16.09	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1

18	23.01	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1
19	30.01	Береги зрение смолоду.	1
20	06.02	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника	1
21	13.02	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1
22	20.02	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.	1
23	27.02	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1
24	05.03	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
25	12.03	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1
26	26.03	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1
<b>4. Направление «Подвижные и спортивные игры» (7 ч)</b>			
27	02.04	«Метко в цель», «Конники – спортсмены» «Мяч соседу», «Гуси-лебеди».	1
28	09.04	Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». «Успей поймать», «Космонавты». «День и ночь», «Волк во рву».	1
29	16.04	«Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручеёк», «Пионербол».	1
30	23.04	Эстафеты с предметами. Подвижные игры: «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». «Фигуры»,	1
31	07.05	Эстафета с обручами и кеглями. Подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка»	1
32	14.05	Подвижные игры со скакалкой. Игры на внимание: «Третий лишний». «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием».	1
33	21.05	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки	1
		Итого: 33	