

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Администрация Краснопартизанского муниципального района
Саратовской области
МОУ "СОШ с. Милорадовка"

УТВЕРЖДЕНО

**Приказом МОУ «СОШ с.Милорадовка»
№ 66 от 22.08.2023**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
«Движение – это жизнь»

1-4 классы

с.Милорадовка 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ ("Гуси-лебеди", например). Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через

организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей

по спортивно-оздоровительному направлению

внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Содержание

Структура курса внеурочной деятельности представлена следующими разделами:

- основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях;
- строевые упражнения;
- общефизическая подготовка;
- подвижные игры.

Отработка первых трёх пунктов происходит во время самого занятия. Раздел «Подвижные игры» представлен следующими играми:

- **«Салки»**. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
- **«Догони меня»**. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».
- **«Вызов номеров»**. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.
- **«День и ночь»**. Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей.
- **«Волк во рву»**. Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм
- **«Горелки»**. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.
- **«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам»**. Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
- **«Удочка», «Аисты»**. Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.
- **«Не намочи ног»**. Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей.
- **«Охотники и утки»**. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
- **«Пчёлки»**. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
- **«Пятнашки», «Кот и мыши»**. Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей.
- **«Вышибалы»**. Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
- **«Пустое место»**. Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты.
- **«Совушка»**. Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей.
- **«Попади в цель»**. Игры на улице. Развитие скоростно-силовых способностей.
- **«Два мороза»**. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры
- **«Белые медведи»**. Самостоятельные игры.
- **«Казачьи разбойники»**. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.
- **«Бросай – беги»**. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.
- **«Сокол и мыши»**. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.
- **«Быстрая передача»**. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета прыжками. Самостоятельные игры.

- «Мяч среднему», «Мяч соседу». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей 1 палочки. Самостоятельные игры
- «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.
- «Подвижная цель». Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.
- «Зайцы, сторож и Жучка». Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».
- «Снайперы». Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
- «Играй, мяч не теряй». Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
- «Запрещённое движение». Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
- **Весёлые старты. Итоговое занятие**

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Годовой план

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях	Во время занятий
2.	Строевые упражнения	Во время занятий
3.	Общефизическая подготовка	Во время занятий
4.	Подвижные игры	34
	Всего:	34

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	Примечание
1	«Салки»- подвижная игра. Эстафеты.	1		
2	«Догони меня» - подвижная игра. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».	1		
3	«Вызов номеров» - игра. Преодоление малых препятствий.	1		
4	«День и ночь» - подвижная игра. Эстафета по кругу.	1		
5	«Волк во рву»- игра. Равномерный бег. Соревнования по подвижным играм	1		
6	«Горелки» - игра. Комбинированная эстафета.	1		
7	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	1		
8	«Удочка», «Аисты» - подвижные игры. Прыжки. Эстафета с прыжками через движущее препятствие.	1		
9	«Не намочи ног». Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов .	1		
10	«Охотники и утки». Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
11	«Пчёлки». Подвижные игры. Самостоятельные игры.	1		
12	«Пятнашки», «Кот и мыши». Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору.	1		
13	«Вышибалы». Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты.	1		
14	«Пустое место». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.	1		
15	«Совушка». Подвижные игры.	1		

	Эстафета с мячами, скакалками			
16	«Подвижная цель» Эстафета с мячами, скакалками	1		
17	«Попади в цель». Игры на улице, по выбору	1		
18	«Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
19	«Белые медведи». Самостоятельные игры. Веселые старты.	1		
20	«Охотники и утки». Самостоятельные игры.	1		
21	«Казачьи разбойники» Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
22	«Рыбаки и рыбки» Самостоятельные игры.	1		
23	«Бросай – беги» Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
24	«Сокол и мыши». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
25	«Быстрая передача». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.	1		
26	«Мяч среднему», «Мяч соседу» Ловля и передача мяча в движении.	1		
27	«Зайцы в огороде». Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу.	1		
28	«Подвижная цель». Соревнования на точность броска мяча в корзину.	1		
29	«Зайцы, сторож и Жучка». Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».	1		
30	«Снайперы». Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору .	1		
31	«Играй, мяч не теряй». Подвижные игры.	1		

32	«Запрещённое движение» .Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей.	1		
33	Игры с мячом.	1		
34	Весёлые старты. Итоговое занятие	1		