

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования и науки Липецкой области

Управление образования городского округа город Елец

МБОУ "СШ №24 г. Ельца"

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных
классов и музыки

Селиванова Г.Н.
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Москалёва Н.Л.
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СШ №24
г.Ельца"

Соцкая М.Ю.
Приказ № 85-ОД
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»

начального общего образования

для обучающихся 1-3 классов

Составила: Селиванова Галина Николаевна
учитель начальных классов

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 г.). Данная программа создана с учётом примерной рабочей программы воспитания.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. 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. 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. 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.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»

Цель курса:

формирование у учащихся основ здорового образа жизни и коммуникативных навыков, таких как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

Задачи:

- формирование представлений о факторах, оказывающих влияние 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;
- обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Формы проведения занятий:

- групповые;
- индивидуальные;
- коллективные.

Основные виды деятельности:

- теоретические и практические занятия;
- соревнования;
- конкурсы;
- спортивные и подвижные игры.

Сроки освоения курса: 4 года, по 1 ч в неделю в каждом классе.

Всего: 1 класс — 33 ч, 2 класс — 34 ч, 3 класс — 34 ч. Всего 101 ч

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»

Личностные результаты:

- 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;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей;
- умение различать способ и результат действия;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию, используя свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила

игры на основе знакомых игр;

- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация в командах;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих со своей 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;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты :

- 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.

Личностные результаты освоения курса должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями приобретения первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- готовить небольшие публичные выступления;

2) совместная деятельность:

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;

– оценивать свой вклад в общий результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

-планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

-выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

-устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

-корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Содержание курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»

1 класс

ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловишки".
Беседа «Возникновение подвижных игр»
Подвижная игра "Быстро встань в колонну"
Русская народная игра «Горелки»
Беседа «Если хочешь быть здоров...»
Русская народная игра "Жмурки"
Русская народная игра «Салки».
Беседа «Режим дня – основа жизни человека»
Подвижная игра "Совушка"
Подвижные игры "Передал - садись", "Удочка".
Беседа «Личная гигиена»
Подвижные игры "Перелет птиц", "Успей добежать", "Эхо".
Подвижная игра "Летает, не летает".
Подвижные игры "Не попадись", "Бабочка", "Лягушка".
Беседа «Предупреждение травматизма при спортивных занятиях»
Подвижные игры "Догони свою пару", "Фигуры"
Подвижные игры "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", "Угадай, чей голосок".
Беседа «Я и мой организм»
Подвижная игра "Кто ушел?".
Подвижные игры "Кого назвали, тот ловит", "Воротца".
Беседа «О привычках полезных и вредных»
Подвижная игра "Ключи"
Подвижная игра "Воробьи и кошка".
Беседа «Посеешь привычку – пожнешь характер»
Подвижные игры "Ловля обезьян", "Мяч вошедшему".
Подвижные игры "Перелет птиц", "Поймай мяч"
Эстафета "Кто быстрее?".
Беседа «Здоровый позвоночник» Подвижная игра "Будь ловким", "Фигуры"
Подвижная игра "Хитрая лиса".
Беседа «Здоровое питание» Подвижная игра "Удочка"
Подвижная игра "Кого назвали, тот и ловит",
Эстафета "Передача мяча в колонне"
Подвижная игра "Бери ленту"
Беседа «Не вреди своему здоровью»
Подвижная игра "Мяч в воздухе"
Подвижная игра "Медведи и пчелы"
Подвижная игра "Совушка"
Подвижная игра "Карусель»
Эстафета с мячом.
Беседа «Лето– пора закаливания»

Подвижная игра ""Волк на рву"
Русская народная игра «Пятнашки»
Русская народная игра «Гори, гори ясно!»

2 класс

ТБ при проведении подвижных игр. Русская народная игра «Жмурки»
Беседа «Мир движений и здоровье». Русская народная игра «Кот и мышь»
Беседа «Утренняя гимнастика». Русская народная игра «Горелки»
Русская народная игра «Салки»
Беседа «Возникновение подвижных игр» Беседа «Здоровый образ жизни»
Русская народная игра «Пятнашки»
Комплекс упражнений утренней гимнастики. Русская народная игра
«Охотники и зайцы»
Беседа «Красивая осанка» .Русская народная игра «Лапта»
Беседа «Пирамида здорового питания» Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»
Беседа «Правила безопасности в быту» Русская народная игра «Волк»
Беседа «Что такое правильное дыхание?» Русская народная игра «Птицелов»
ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра «Совушка»
Подвижная игра «Мышеловка»
Подвижная игра «Пустое место»
Подвижная игра «Карусель»
Беседа« Я сильный, ловкий, быстрый». Подвижная игра «Кто быстрее?»
Подвижная игра «Конники-спортсмены»
Беседа «Мои помощники».
Подвижная игра «Лягушата и цыплята»
Подвижная игра «Карлики и великаны»
Беседа: «Основы строения и функций организма» .Эстафета с мячом
Эстафета «Передача мяча»
Беседа: «Гигиенические требования к питанию»
Эстафета «Быстрые и ловкие»
Беседа: «Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде»
Эстафета «Вызов номеров»
Эстафета по кругу
Беседа «Значение воды для нашего организма» Эстафета с обручем
Эстафета со скакалкой
Русская народная игра «Гори, гори ясно!»
Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»
Беседа «Что такое закаливание?»

Бурятская народная игра «Ищем палочку»

Беседа: «Готовимся сдавать ГТО»

Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»

Марийская народная игра «Катание мяча»

Татарская народная игра «Серый волк»

Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»

3 класс

ТБ при проведении подвижных игр. Русская народная игра «Краски»

Беседа «Утренняя гимнастика». Русская народная игра «Гори, гори ясно»

Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»

Беседа «Мир движений и здоровье».

Бурятская народная игра «Ищем палочку»

Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»

Кабардино-балкарская народная игра ««Журавли-журавли»»

Беседа «Мама, папа, я — спортивная семья»

Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»

Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»

Беседа «Опора и движение»

Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»

Марийская народная игра «Катание мяча»

Беседа «Красивая осанка»

Татарская народная игра «Серый волк»

Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»

Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»

Чечено-ингушская игра «Чиж»

Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»

Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»

Северо - осетинская игра «Осетинские салки»

Чувашская игра «Рыбки»

Беседа: «Основы строения и функций организма» Эстафета «Вызов номеров»

Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи». Эстафета по кругу

Эстафета с обручем

Эстафета с мячом

Беседа «Развиваем основные физические качества». Эстафета «Быстрые и ловкие»

Эстафета «Встречная»

Беседа «Закаляй своё тело с пользой для дела». Русская народная игра «Салки»

Русская народная игра «Пятнашки»

Русская народная игра «Охотники и зайцы»

Беседа «Готовимся сдавать ГТО».

Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»

Русская народная игра «Волк»

Русская народная игра «Горелки»

Русская народная игра «Лапта»

Тест «Как сохранить здоровье?»

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Название раздела/темы	Кол-во часов	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
1	Русские народные игры	5ч	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru/ «Яндекс.Учебник» https://education.yandex.ru/home/
2	Подвижные игры	25ч	
3	Эстафеты	3ч	
	Итого	33ч	

2 класс

№ п/п	Название раздела/темы	Кол-во часов	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
1	Народные игры	20ч	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru/ «Яндекс.Учебник» https://education.yandex.ru/home/
2	Подвижные игры	8ч	
3	Эстафеты	6ч	
	Итого	34ч	

3 класс

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
1	Русские народные игры	11ч	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru/ «Яндекс.Учебник» https://education.yandex.ru/home/
2	Эстафеты	7ч	
3	Игры народов России	16ч	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru/ «Яндекс.Учебник» https://education.yandex.ru/home/
	Итого	34ч	

Учебно-методическое обеспечение курса

Возможные технические средства обучения:

- интерактивная доска;
- мультимедийный проектор;
- персональный компьютер для учителя (ноутбук);

Наглядные пособия:

- коллекция презентаций по темам занятий;
- электронные образовательные ресурсы по темам занятий и др .

Список литературы:

Т.И. Линго «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития», 1998г

Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.

С. Глязер, Зимние игры и развлечения. – М., 1993.

М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000

М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001

М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 1986

Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка” .Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр “Сфера”Москва, 2002/

Цифровые образовательные ресурсы:

Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/>

«Яндекс.Учебник» <https://education.yandex.ru/home/>