

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

Администрация Льговского района

МБОУ «Марицкая СОШ имени капитана 1 ранга К.А.Иванова»

Льговского района Курской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Карамышева О.В.
Протокол №1
от «26» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Ларина С.Н.
Приказ № 1-12
от «26» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Движение как жизнь»

для обучающихся 3 классов

Марица 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Движение как жизнь» (далее – программа) разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов федеральных основных образовательных программ начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и во внеурочной деятельности.

Программа «Движение есть жизнь» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с ФГОС НОО. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Цель изучения курса внеурочной деятельности: формирование представлений учащихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков.

Задачи изучения курса внеурочной деятельности:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся
- воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей, воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
- содействие гармоничному физическому развитию, начальной физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- развитие двигательных способностей.

Место курса внеурочной деятельности в структуре учебного плана: программа «Движение есть жизнь» реализуется в плане внеурочной деятельности по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность». Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю для 3 класса – 34 часа в год

Формы организации занятий:

- Физкультурно-оздоровительная;
- Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Формы представления результатов:

- соревнования
- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- игры.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИЖЕНИЕ КАК ЖИЗНЬ»

Игры с бегом (8 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом.

Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

– Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Совушка».

Игра «Вороны и воробьи»

– Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».

– Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров».

Игра «Пустое место».

– Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

– Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками (6 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

– Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки». – Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

– Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

– Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись».
- Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча – Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.
- Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (6 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Эстафеты (8 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

– Эстафеты «Чемпионы скачки», «Вьюны».

– Эстафеты «Стрекозы», «На новое место»

Формы проведения занятий: урок-игра, беседа; игровая деятельность; участие в конкурсах, эстафетах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ

программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение как жизнь» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- 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 на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни

МЕТАПРЕДМЕТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ

освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения: – 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 на принципах взаимоуважения взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; – организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; – планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе 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 при общении

со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ

освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие – двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;

– развитие физических способностей; – освоение правил здорового и безопасного образа жизни; – развитие психических и нравственных качеств; – повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Цифровые ресурсы
1	Игры с бегом Техника безопасности при проведении игр с бегом Игра «Вороны и воробьи» Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». Игра «Вызов номеров» Игра «Два мороза». Игра «Пустое место».	8		Игры, беседы	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Игры с прыжками Техника безопасности при проведении игр с прыжками Игра «Салки на одной ноге Игра «Кто выше» Игра «Пингвины с мячом». Игра «Поймай лягушку».	6		Игры, беседы	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Игры с мячом Техника безопасности при проведении игр с мячом Игра «Свечи». Игра «Передал – садись». Игра «Охотники и утки». Игра «Рак пятится назад». Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч»	6		Игры, беседы	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Игры малой подвижности Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «Кошка и мышка». Игра «Чемпионы скакалки». Гимнастические построения,	6		Игры, беседы	https://resh.edu.ru/subject/9/

	размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»				
5	Эстафеты Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Веселые старты Эстафеты «Бег сороконожек». Эстафеты «Бег по кочкам», Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	8		Игры, беседы	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1			06.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1			13.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам»	1			20.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Комплекс ОРУ. Бег с ускорением. Игра «День и ночь».	1			27.09	
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»	1			04.10	
6	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Два мороза».	1			11.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Пустое место».	1			18.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	1			25.10	

9	Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Упражнения со скакалкой на развитие координации. Подвижная игра	1			08.11	
10	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге	1			15.11	
11	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Воробушки»	1			22.11	
12	Комплекс ОРУ с длинной скакалкой. Игра «Кто выше»	1			29.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	ОРУ. Игра «Пингвины с мячом».	1			06.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Комплекс прыжковых упражнений. Игра «Поймай лягушку».	1			13.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Правила безопасного поведения при играх с мячом. Основы ведения и бросок.	1			20.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра свечи.	1			27.12	
17	Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1			10.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад»	1			17.01	
19	Обучение броскам, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Кто	1			24.01	

	самый меткий.					
20	Броски и ловля мяча. Игра «Не упусти мяч».	1			31.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Инструктаж по технике безопасности. Здоровый образ жизни. Игра	1			07.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка»	1			14.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Комплекс упражнений на укрепление мышц и связок. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек»	1			21.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы»	1			28.02	
25	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу»	1			07.03	
26	Игра «На новое место». Игра «Что изменилось?»	1			14.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Подвижная игра	1			21.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Веселые старты	1			28.03	
29	. Эстафеты «Бег по кочкам»	1			11.04	

30	Промежуточная аттестация. Зачёт.	1	1		18.04	
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета «Рак пятится назад»	1			25.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Эстафета «Скорый поезд».	1			12.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Эстафеты «Чемпионы скалки», «Вьюны».	1			16.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1			23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>