

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 4 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.

Цели программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, чтобы противостоять болезням;
- воспитывать культуру игрового общения;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма.

Формы организации занятий:

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

Формы представления результатов:

- Соревнования
- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр.

Вид деятельности: познавательная.

Цикл внеурочных занятий "Движение как жизнь" является частью содержания внеурочной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИЖЕНИЕ КАК ЖИЗНЬ»

Игры с бегом

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр.

Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игра малой подвижности

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Зимние забавы

Теория. Правила безопасного поведения при гололеде.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше»

Эстафеты

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет.

Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)
- ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Народные игры

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ

освоения учащимися содержания курса являются следующие умения: - 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 (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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 и взаимопомощи, дружбы и толерантности; 8 - 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 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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Цифровые ресурсы
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	4		Игры, беседы	http://school-collection.edu.ru/
2	Игры с мячом.	6		Игры, беседы	http://school-collection.edu.ru/
3	Игра с прыжками (скакалки)	6		Игры, беседы	http://school-collection.edu.ru/
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5		Игры, беседы	http://school-collection.edu.ru/
5	Зимние забавы.	4		Игры, беседы	http://school-collection.edu.ru/
6	Эстафеты.	6		Игры, беседы	http://school-collection.edu.ru/
7	Народные игры	3		Игры, беседы	http://school-collection.edu.ru/

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 ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1			06.09	http://school-collection.edu.ru/
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами».	1			13.09	
3	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта», Комплекс ОРУ на месте	1			20.09	
4	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».	1			27.09	
5	Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг	1			04.10	

	другу в шеренгах.					
6	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр.	1			11.10	http://school-collection.edu.ru/
7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре»	1			18.10	http://school-collection.edu.ru/
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу»	1			25.10	http://school-collection.edu.ru/
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»	1			08.11	
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игры «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1			15.11	
11	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	1			22.11	http://school-collection.edu.ru/
12	Разучивание считалок. Игры «Обгони мяч», «Мяч в центре»	1			29.11	
13	Правила безопасного поведения при гололеде.	1			06.12	http://school-

	Инструктаж по ТБ					collection.edu.ru/
14	Игры «Снежком по мячу», «Пустое место».	1			13.12	
15	Игры «Кто точнее», «Ориентирование без карты».	1			20.12	
16	Инструктаж по ТБ. Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место»	1			27.12	
17	Правила безопасного поведения при проведении эстафет.	1			10.01	
18	Способы деления на команды. Повторение считалок.	1			17.01	http://school-collection.edu.ru/
19	Игры «Кто дальше бросит?», «Что изменилось?»	1			24.01	
20	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча	1			31.01	
21	Эстафета с лазанием и перелезанием	1			07.02	

22	Комплекс ОРУ. Игры «Карусели», «Тропка»	1			14.02	http://school-collection.edu.ru/
23	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.	1			21.02	http://school-collection.edu.ru/
24	Разучивание рифм для проведения игр. Игра «Кто дальше бросит?»	1			28.02	
25	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Слушай сигнал», «Угадай, кто это?»	1			07.03	
26	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Наблюдатели».	1			14.03	
27	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки	1			21.03	
28	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки	1			28.03	
29	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1			11.04	
30	Промежуточная аттестация. Зачет	1			18.04	

31	Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Салки".	1			25.04	http://school-collection.edu.ru/
32	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина"	1			12.05	
33	Разучивание народных игр. Игра "Коршун"	1			16.05	
34	Эстафеты. Праздник спорта	1			23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

