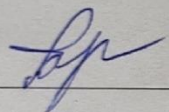
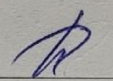
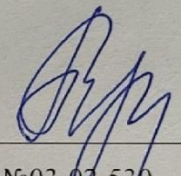


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Тюхтетского муниципального округа

МБОУ «Тюхтеская СШ №1»

| Рассмотрено | Согласовано | Утверждаю |
|---|---|---|
| На ШМО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии  _____ А.В. Подлобников № Протокола «25» Августа 2023 года. | Заместитель директора по УВР  _____ Л.А. Роман «28» Августа 2023 года. | Директор  _____ Н.В. Агафонова Приказ №03-02-530 «28» Августа 2023 года. |

Рабочая программа

Внеурочной деятельности: модуль - «Движение есть - жизнь»

Направление: Спортивно-оздоровительное

Для 3-го класса

С. Тюхтет 2023 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» спортивнооздоровительного направления для учащихся 1-4 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.

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации учебного модуля обучающихся начальной школы.

Цель курса: удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности учащихся;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- ✓ раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Общая характеристика внеурочной деятельности

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Обоснование необходимости программы.

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Ж.-Ж. Руссо

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех

физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

Место внеурочной деятельности в учебном плане.

Программа рассчитана 1 класс на 33 часа в год, 2-4 классы на 34 часа с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание программы отвечает требованию к организации учебного модуля. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Планируемые результаты

Личностными результатами содержания модуля «движение есть – жизнь» являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами содержания модуля «движение есть - жизнь» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

➤ *Регулятивные УУД:*

• определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

• проговаривать последовательность действий во время занятия;

• общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• учиться работать по определенному алгоритму

• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной

деятельности.

➤ Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание спортивных игр как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

➤ Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Предметные результаты

В ходе реализации программы у учащиеся 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;

- 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

- 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.

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.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания
- Беседы в диалогическом ключе
- Викторина
- Прогулки на свежем воздухе

Материально-техническая база для реализации Программы

Место проведения: с/ зал; Рекреация школы; Улица.

Инвентарь: Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Скакалки; Теннисные мячи; Малые мячи; Гимнастическая стенка; Гимнастические скамейки; Сетка волейбольная; Щиты с кольцами; Секундомер; Маты; Ракетки; Шашки; Обручи.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса

Эффективность реализации программы: информационно-познавательные (беседы, показ); творческие (развивающие игры); методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. На изучение курса выделяется 33 ч. В 1-м классе и 34 ч - (1 ч в неделю) во 2, 3, 4 классах.

Занятия в объединении позволяют: максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста; развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой; развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость; сформировать мотивацию к занятиям физической культурой; подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Содержание курса внеурочной деятельности

3 класс.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки», «Хвостики», «Паровозики», «Часы проббили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

Формы организации внеурочной деятельности:

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
3. Практический метод;
4. Игровой метод;
5. Соревновательный метод.

Форма промежуточной аттестации: Тестирование.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 «А» класс

| № | Тема изучения | Количество часов | | | Дата изучения |
|----|---|------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | всего | Контр. работы | Практ. работы | |
| 1 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Подвижная игра «Вороны и воробьи». | 1 | 0 | 1 | |
| 2 | Бег на 30м. Эстафеты. Комплекс ОРУ без предметов. Игра «Перестрелка». | 1 | 0 | 1 | |
| 3 | Ходьба и бег в различных направлениях. Подвижные игры с мячом. Игры на развитие наблюдательности. | 1 | 0 | 1 | |
| 4 | Бег на 1000 м. П.И. «Совушка» и «День и ночь». | 1 | 0 | 1 | |
| 5 | Прыжки на двух ногах через веревочки. Разучивание комплекса утренней гимнастики. | 1 | 0 | 1 | |
| 6 | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Комплекс ОРУ с обручами. П.И. «Невод». | 1 | 0 | 1 | |
| 7 | Игры на развитие воображения. Игры «Море волнуется», «Возьми и передай». | 1 | 0 | 1 | |
| 8 | Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | 0 | 1 | |
| 9 | Разучивание комплекса утренней гимнастики. | 1 | 0 | 1 | |
| 10 | Русская народная игра «У медведя во бору». | 1 | 0 | 1 | |
| 11 | Русская народная игра «Жмурки». | 1 | 0 | 1 | |
| 12 | Метание малого мяча. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. П.И. «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 | |
| 13 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. Техника выполнения кувырка вперед. | 1 | 0 | 1 | |
| 14 | Ползание по гимнастической скамейке на животе. П.И. «Два мороза», «Хвостики». | 1 | 0 | 1 | |
| 15 | Русская народная игра «Казачьи-разбойники». Игра на сообразительность «Земля, Воздух, огонь и Вода». | 1 | 0 | 1 | |
| 16 | Ходьба змейкой. Метание малого мяча в горизонтальную цель. П.И. «Вызов номеров». | 1 | 0 | 1 | |
| 17 | Игра «День и ночь». Эстафеты с предметами. | 1 | 0 | 1 | |
| 18 | Игра «Пустое место». Эстафеты с мячами. | 1 | 0 | 1 | |
| 19 | Игра «Два Мороза». Эстафеты парами, с предметами. | 1 | 0 | 1 | |

| | | | | | |
|----|---|-----------|----------|-----------|--|
| 20 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». | 1 | 0 | 1 | |
| 21 | Ведение мяча. Ведение мяча в движении. | 1 | 0 | 1 | |
| 22 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | |
| 23 | Игра «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты с предметами. | 1 | 0 | 1 | |
| 24 | Подвижные игры с мячом. П.И. «Гонка мячей по кругу» | 1 | 0 | 1 | |
| 25 | Упражнения для правильной осанки и свода стопы. Комплекс ОРУ со скакалками. Игра «Пальцевая гимнастика». | 1 | 0 | 1 | |
| 26 | Фестиваль подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | |
| 27 | Эстафета «Вызов номеров». Игра «Перестрелка». | 1 | 0 | 1 | |
| 28 | Комплекс ОРУ с обручами. Упражнения для правильной осанки и свода стопы. | 1 | 0 | 1 | |
| 29 | Челночный бег 3x10. Подвижные игры «Мяч капитану» и «попади в обруч» | 1 | 0 | 1 | |
| 30 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Бери-беги», «Вышибалы». | 1 | 0 | 1 | |
| 31 | Промежуточная аттестация | 1 | 1 | 0 | |
| 32 | Игра «Охотники и зайцы», «удочка». | 1 | 0 | 1 | |
| 33 | Метание мяча весом 150г. Подвижная игра «Вышибалы». | 1 | 0 | 1 | |
| 34 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 3 ступени. | 1 | 0 | 1 | |
| | Всего | 34 | 1 | 33 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 «Б» класс

| № | Тема изучения | Количество часов | | | Дата изучения |
|----|---|------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | всего | Контр. работы | Практ. работы | |
| 1 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Подвижная игра «Вороны и воробьи». | 1 | 0 | 1 | |
| 2 | Бег на 30м. Эстафеты. Комплекс ОРУ без предметов. Игра «Перестрелка». | 1 | 0 | 1 | |
| 3 | Ходьба и бег в различных направлениях. Подвижные игры с мячом. Игры на развитие наблюдательности. | 1 | 0 | 1 | |
| 4 | Бег на 1000 м. П.И. «Совушка» и «День и ночь». | 1 | 0 | 1 | |
| 5 | Прыжки на двух ногах через веревочки. Разучивание комплекса утренней гимнастики. | 1 | 0 | 1 | |
| 6 | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Комплекс ОРУ с обручами. П.И. «Невод». | 1 | 0 | 1 | |
| 7 | Игры на развитие воображения. Игры «Море волнуется», «Возьми и передай». | 1 | 0 | 1 | |
| 8 | Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | 0 | 1 | |
| 9 | Разучивание комплекса утренней гимнастики. | 1 | 0 | 1 | |
| 10 | Русская народная игра «У медведя во бору». | 1 | 0 | 1 | |
| 11 | Русская народная игра «Жмурки». | 1 | 0 | 1 | |
| 12 | Метание малого мяча. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. П.И. «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 | |
| 13 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. Техника выполнения кувырка вперед. | 1 | 0 | 1 | |
| 14 | Ползание по гимнастической скамейке на животе. П.И. «Два мороза», «Хвостики». | 1 | 0 | 1 | |
| 15 | Русская народная игра «Казачьи-разбойники». Игра на сообразительность «Земля, Воздух, огонь и Вода». | 1 | 0 | 1 | |
| 16 | Ходьба змейкой. Метание малого мяча в горизонтальную цель. П.И. «Вызов номеров». | 1 | 0 | 1 | |
| 17 | Игра «День и ночь». Эстафеты с предметами. | 1 | 0 | 1 | |
| 18 | Игра «Пустое место». Эстафеты с мячами. | 1 | 0 | 1 | |
| 19 | Игра «Два Мороза». Эстафеты парами, с предметами. | 1 | 0 | 1 | |

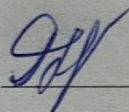

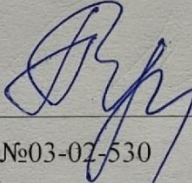
| | | | | | |
|----|---|-----------|----------|-----------|--|
| 20 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». | 1 | 0 | 1 | |
| 21 | Ведение мяча. Ведение мяча в движении. | 1 | 0 | 1 | |
| 22 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | |
| 23 | Игра «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты с предметами. | 1 | 0 | 1 | |
| 24 | Подвижные игры с мячом. П.И. «Гонка мячей по кругу» | 1 | 0 | 1 | |
| 25 | Упражнения для правильной осанки и свода стопы. Комплекс ОРУ со скакалками. Игра «Пальцевая гимнастика». | 1 | 0 | 1 | |
| 26 | Фестиваль подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | |
| 27 | Эстафета «Вызов номеров». Игра «Перестрелка». | 1 | 0 | 1 | |
| 28 | Комплекс ОРУ с обручами. Упражнения для правильной осанки и свода стопы. | 1 | 0 | 1 | |
| 29 | Челночный бег 3x10. Подвижные игры «Мяч капитану» и «попади в обруч» | 1 | 0 | 1 | |
| 30 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Бери-беги», «Вышибалы». | 1 | 0 | 1 | |
| 31 | Промежуточная аттестация | 1 | 1 | 0 | |
| 32 | Игра «Охотники и зайцы», «удочка». | 1 | 0 | 1 | |
| 33 | Метание мяча весом 150г. Подвижная игра «Вышибалы». | 1 | 0 | 1 | |
| 34 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 3 ступени. | 1 | 0 | 1 | |
| | Всего | 34 | 1 | 33 | |

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Тюхтетского муниципального округа

МБОУ «Тюхтеская СШ №1»

| Рассмотрено | Согласовано | Утверждаю |
|---|---|---|
| На ШМО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии  _____ А.В. Подлобников № Протокола «25» Августа 2023 года. | Заместитель директора по УВР  _____ Л.А. Роман «28» Августа 2023 года. | Директор  _____ Н.В. Агафонова Приказ №03-02-530 «28» Августа 2023 года. |

Рабочая программа

Внеурочной деятельности: модуль - «Движение есть - жизнь»

Направление: Спортивно-оздоровительное

Для 4-го класса

С. Тюхтет 2023 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» спортивнооздоровительного направления для учащихся 1-4 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.

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации учебного модуля обучающихся начальной школы.

Цель курса: удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности учащихся;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- ✓ раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Общая характеристика внеурочной деятельности

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы

укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Обоснование необходимости программы.

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Ж.-Ж. Руссо

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел

бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

Место внеурочной деятельности в учебном плане.

Программа рассчитана 1 класс на 33 часа в год, 2-4 классы на 34 часа с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание программы отвечает требованию к организации учебного модуля. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Планируемые результаты

Личностными результатами содержания модуля «движение есть – жизнь» являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами содержания модуля «движение есть - жизнь» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

➤ Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- учиться работать по определенному алгоритму

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

➤ Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание спортивных игр как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

➤ Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Предметные результаты

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;
- 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
- 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.

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.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания
- Беседы в диалогическом ключе
- Викторина
- Прогулки на свежем воздухе

Материально-техническая база для реализации Программы

Место проведения: с/ зал; Рекреация школы; Улица.

Инвентарь: Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Скакалки; Теннисные мячи; Малые мячи; Гимнастическая стенка; Гимнастические скамейки; Сетка волейбольная; Щиты с кольцами; Секундомер; Маты; Ракетки; Шашки; Обручи.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса

Эффективность реализации программы: информационно-познавательные (беседы, показ); творческие (развивающие игры); методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. На изучение курса выделяется 33 ч. В 1-м классе и 34 ч - (1 ч в неделю) во 2, 3, 4 классах.

Занятия в объединении позволяют: максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста; развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой; развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость; сформировать мотивацию к занятиям физической культурой; подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Содержание курса внеурочной деятельности

4 класс.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние

хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки», «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

Формы организации внеурочной деятельности:

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
3. Практический метод;
4. Игровой метод;
5. Соревновательный метод.

Форма промежуточной аттестации: Тестирование.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 «А» класс

| № | Тема изучения | Количество часов | | | Дата изучения |
|----|---|------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | всего | Контр. работы | Практ. работы | |
| 1 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Подвижная игра «Вороны и воробьи». | 1 | 0 | 1 | |
| 2 | Бег на 30м. Эстафеты. Комплекс ОРУ без предметов. Игра «Перестрелка». | 1 | 0 | 1 | |
| 3 | Ходьба и бег в различных направлениях. Подвижные игры с мячом. Игры на развитие наблюдательности. | 1 | 0 | 1 | |
| 4 | Бег на 1000 м. П.И. «Совушка» и «День и ночь». | 1 | 0 | 1 | |
| 5 | Прыжки на двух ногах через веревочки. Разучивание комплекса утренней гимнастики. | 1 | 0 | 1 | |
| 6 | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Комплекс ОРУ с обручами. П.И. «Невод». | 1 | 0 | 1 | |
| 7 | Игры на развитие воображения. Игры «Море волнуется», «Возьми и передай». | 1 | 0 | 1 | |
| 8 | Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | 0 | 1 | |
| 9 | Разучивание комплекса утренней гимнастики. | 1 | 0 | 1 | |
| 10 | Русская народная игра «У медведя во бору». | 1 | 0 | 1 | |
| 11 | Русская народная игра «Жмурки». | 1 | 0 | 1 | |
| 12 | Метание малого мяча. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. П.И. «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 | |
| 13 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. Техника выполнения кувырка вперед. | 1 | 0 | 1 | |
| 14 | Ползание по гимнастической скамейке на животе. П.И. «Два мороза», «Хвостики». | 1 | 0 | 1 | |
| 15 | Русская народная игра «Казачьи-разбойники». Игра на сообразительность «Земля, Воздух, огонь и Вода». | 1 | 0 | 1 | |
| 16 | Ходьба змейкой. Метание малого мяча в горизонтальную цель. П.И. «Вызов номеров». | 1 | 0 | 1 | |
| 17 | Игра «День и ночь». Эстафеты с предметами. | 1 | 0 | 1 | |
| 18 | Игра «Пустое место». Эстафеты с мячами. | 1 | 0 | 1 | |
| 19 | Игра «Два Мороза». Эстафеты парами, с предметами. | 1 | 0 | 1 | |

| | | | | | |
|----|---|-----------|----------|-----------|--|
| 20 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». | 1 | 0 | 1 | |
| 21 | Ведение мяча. Ведение мяча в движении. | 1 | 0 | 1 | |
| 22 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | |
| 23 | Игра «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты с предметами. | 1 | 0 | 1 | |
| 24 | Подвижные игры с мячом. П.И. «Гонка мячей по кругу» | 1 | 0 | 1 | |
| 25 | Упражнения для правильной осанки и свода стопы. Комплекс ОРУ со скакалками. Игра «Пальцевая гимнастика». | 1 | 0 | 1 | |
| 26 | Фестиваль подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | |
| 27 | Эстафета «Вызов номеров». Игра «Перестрелка». | 1 | 0 | 1 | |
| 28 | Комплекс ОРУ с обручами. Упражнения для правильной осанки и свода стопы. | 1 | 0 | 1 | |
| 29 | Челночный бег 3x10. Подвижные игры «Мяч капитану» и «попади в обруч» | 1 | 0 | 1 | |
| 30 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Бери-беги», «Вышибалы». | 1 | 0 | 1 | |
| 31 | Промежуточная аттестация | 1 | 1 | 0 | |
| 32 | Игра «Охотники и зайцы», «удочка». | 1 | 0 | 1 | |
| 33 | Метание мяча весом 150г. Подвижная игра «Вышибалы». | 1 | 0 | 1 | |
| 34 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 3 ступени. | 1 | 0 | 1 | |
| | Всего | 34 | 1 | 33 | |