

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ташкирменская основная общеобразовательная школа
Лаишевского муниципального района Республики Татарстан

<p>Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № от « » августа 2024 г. Руководитель ШМО _____ Бабенкова Н.Н.</p>	<p>Согласовано с ЗДUR МБОУ Ташкирменской ООШ _____ Шишкова Х.Д.</p>	<p>Утверждено приказом № от « » августа 2024 г. Директор МБОУ Ташкирменской ООШ _____ Сидорова М.Г.</p>
--	--	--

Документ подписан
электронной подписью
Сидорова М.Г.
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 5CC0E50034B0CAA94F8EEAC867062352
Владелец: Сидорова Марина Терентьевна
Действителен с 03.07.2023 до 03.10.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Движение - жизнь!»
для 1-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО);
3. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Ташкирменская ООШ

Данная программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовнонравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. К сожалению, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первой потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Цели:

формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми,.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

Специфика курса «Движение-это жизнь» состоит в следующем:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- привитие любви к физическим занятиям;
- приобретение навыков самостоятельного занятия физической культурой,

Актуальность и существенная особенность курса состоит в том, что курс несёт спортивно – оздоровительную направленность через приобщение детей к подвижным играм, к занятиям физкультурой во внеурочное время. На каждом занятии – двигательная активность детей. В данном курсе заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. В процессе занятий в кружке младшие школьники используют умения, полученные на других уроках, а в свою очередь хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и

спортивной деятельности учащихся.

Данная рабочая программа может быть реализована как для детей, обучающихся по общеобразовательной программе, так и для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Получение образования детьми особой категории является необходимым условием их успешной социализации, обеспечения полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности. Курс «Движение – это жизнь» адаптирован для обучающихся с задержкой психического развития - это образовательная программа, для обучения детей ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию

Общая характеристика курса

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Программа предполагает как групповые занятия, так и индивидуальные, а также проведение массовых мероприятий:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- экскурсии;
- спортивные праздники;
- навыки дискуссионного общения;
- круглые столы;

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение-это жизнь» предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение в 1-4 классах -1 час в неделю, 34 часа в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

В содержании программы разделы повторяются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение-это жизнь», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй —деятельностный, позволяющий на практике использовать приобретённые знания. Программа внеурочной деятельности состоит из пяти разделов:

	Наименование разделов	Количество часов		
1	Основы знаний (беседы, инструктажи по технике безопасности)	4		
2	Я и моё здоровье.	8		
3	Игра-это здорово!	13		
4	Правила на всю жизнь	6		
5	. Спортивные соревнования	4		
	ИТОГО:	34		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Основы знаний (введение).

Проведение инструктажей в начале каждой четверти. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, в доме, в школе. Правила безопасности на улице. Беседы о технике безопасности, о противопожарной безопасности, о профилактике травматизма, Значение физических упражнений для здоровья человека. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Значение и правила закаливания. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе. Оказание первой помощи при травмах.

2. Я и моё здоровье.

Для чего нужно мыть фрукты, овощи, как правильно употреблять в пищу продукты питания. Как нужно относиться к своему здоровью. Потребность расти здоровым. В этом же разделе - ознакомление с правилами составления и проведения утренней гимнастики, проверка осанки, основы самоконтроля – самочувствие и болевые ощущения,

профилактика простудных заболеваний, строение глаза и укрепление его мышц, игры на воспитание гибкости, бег как основной вид движения, соревнования, комплексы физкультурминутки. Как организм себя защищает, как укреплять защитные функции организма, опасные инфекции, переносчики инфекции, вакцины.

3. Игра - это здорово!

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры. Русские народные игры.

Релаксационные игры. Подвижные игры на быстроту. Групповые игры. Игры русского народа. Игры на свежем воздухе. Дети учатся запоминать правила и условия проведения подвижных игр, осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Во время игры учатся контролировать эмоции, соблюдать дисциплину, правила безопасности.

Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

4. Правила на всю жизнь.

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд.

Двигательная активность. Разучивание комплексов упражнений для утренней зарядки, для профилактики различных заболеваний. Значение ходьбы для человека. Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности. Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи. От чего защищает кожа. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

5. Спортивные соревнования

Пропаганда физической культуры и спорта, приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, активный отдых. Привлечение родителей для занятий спортом, социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы

«Движение – это жизнь» являются следующие умения:

- активное общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказание помощи своим сверстникам

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- 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

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по различным видам спорта: бег, прыжки, игры; развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение профилактической работы с родителями;

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;

- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Канат;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Виды деятельности:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) проблемно-ценностное общение;
- 4) художественное творчество;
- 5) спортивно-оздоровительная деятельность.

Формы организации:

- 1) игра;
- 2) беседы, рассказы;
- 3) творческое задание,
- 4) учебный диалог;
- 5) круглые столы;
- 6) экскурсия
- 7) просмотры видео и кинофильмов;
- 8) изучение информации;
- 9) викторины, олимпиады, конкурсы;
- 10) спортивные соревнования;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ


№ п/п	Название темы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
		Теория	Практика		
1	Для чего человеку движения. Что даёт физкультура. Инструктаж по технике безопасности.	0,75	0,25	https://infourok.ru/statya-zachem-nuzhna-fizkultura-5763833.html	Беседа

2	Групповые и коллективные игры. «Охотник и сторож» .	0	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-bez-razdeleniya-na-komandy-6185057.html	Физические упражнения
3	Игры «Чай-чай-выручай», «Карусель», «Совушка».	0,75	0,25	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-bez-razdeleniya-na-komandy-6185057.html	Беседа, игра
4	Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.	0,5	0,5	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/11/29/narodnye-igry-osobnosti-ih-provedeniya-ispolzovanie-narodnyh-igr	Беседа, игра
5	Весёлые старты.	0,25	0,75	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-veselie-starti-3526362.html	Беседа. Физические упражнения
6	Эстафеты с мячами. Правила игры.	0	1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/05/21/estafety-s-myachom	Игра
7	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	0	1	https://infourok.ru/konspekt-vneurochnoj-deyatelnosti-podvizhnye-igry-1-klass-na-temu-igry-na-vnimanie-klass-smirno-za-flazhkami-5493117.html	Игра
8	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	0	1	https://ped-kopilka.ru/igry-konkursy-razvlechenija/igry-yestafety-dlja-mladshih-shkolnikov.html	Физические упражнения. Настольные игры
9	Эстафеты со скакалками, обручами, кеглями.	0	1	https://tvercult.ru/polezno-znat/estafetyi-dlya-nachalnyh-klassov-v-sportzale	Игра
10	Игры на свежем воздухе.	0,5	0,5	https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-na-vozdukhe-dlia-uchenikov-nachaln.html	Беседа, игра
11	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	0	1	https://gametogether.ru/osen/28-igry-s-myachem/69-nazyvaya-dni-nedeli-ne-upusti-myach-chempiony-malogo-myach-raznotsvetnyj-bystryj-myachik	Беседа
12	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Эстафеты.	0	1	https://infourok.ru/sovershenstvo-vanie-tehniki-vypolneniya-pryzhkov-i-medlennogo-begobegovyestafety-5123681.html	Игра
13	Эстафета с мячом.	0,25	0,75	https://multiurok.ru/files/estafety-s-miachom-2.html	Беседа, игра
14	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка».	0	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-bez-razdeleniya-na-komandy-6185057.html	Игра, эстафета

15	Спортивная игра: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».	0	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-bez-razdeleniya-na-komandy-6185057.html	Физические упражнения
16	Физкультурные головоломки.	0,5	0,5	https://infourok.ru/zagadki-po-teme-sport-3376744.html	Беседа, игра
17	Игра с элементами ОРУ. «Море волнуется – раз».	0	1	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-peremenah-v-nachalnoy-shkole-2031064.html	Физические упражнения
18	Зимой на воздухе. «Снежный боулинг», «Снежных гонки».	0,5	0,5	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15926008686096773179&from=tabbar&parent-reqid=1667763248644146-5561588596775491597-vla1-4640-vla-17-balancer-8080-BAL-1962&text=Игры+на+снегу+«с+нежный+боулинг»+%2C+«снежных+гонки»	Беседа, игра
19	«Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай»	0,5	0,5	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200600510	Беседа, игра
20	Я хозяин своего здоровья.	0	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2022/10/04/poznavatelnaya-igra-ya-hozyain-svoego-zdorovya	Занятие-игра
21	Спортивный праздник.	0,25	0,75	https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/sportivnye-meroprijatija-v-nachalnoi-shkole-scenari.html	Беседа, игра
22	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	0	1	https://infourok.ru/veselie-startio-zdorovom-pitanii-1064750.html	Эстафета
23	Праздник здоровья и подвижной народной игры.	0,5	0,5	https://nsportal.ru/detskiy-sad/scenarii-prazdnikov/2018/12/13/den-zdorovya-podvizhnye-igry-russkogo-naroda	Беседа, игра
24	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола и т.д.	0	1	https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html	Физические упражнения
25	Эстафеты с гимнастическими скакалками.	0	1	https://tvercult.ru/polezno-znat/estafetyi-dlya-nachalnyh-klassov-v-sportzale	Игра
26	Физическая активность и	0	1	http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/3311/	Игра

	здоровье.				
27	Здоровая пища для всей семьи.	0	1	https://infourok.ru/klassniy-chas-zdorovaya-pischa-dlya-vsey-semi-klass-749220.html	Игра
28	Отдых для здоровья	0,5	0,5	https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasu-na-temu-my-za-zdorovyy-obraz-zhizni-4-klass-546015.htm	Беседа, игра
29	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	0	1	http://www.myshared.ru/slide/412010/	Соревнования
30	Вредные привычки и их профилактика.	0	1	https://infourok.ru/prezentaciya-poleznie-i-vrednie-privichki-klassi-1356516.html	Игра
31	День здоровья. «Дальше, быстрее, выше».	0,5	0,5	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2734448134419151132&from=tabbar&parent-reqid=1667765553666222-8574049836930486734-vla1-4474-vla-17-balancer-8080-BAL-3793&text=День+здоровья.+«Дальше%2C+быстрее%2C+выше»	Беседа, игра
32	Забутые игры.	0	1	https://back-in-ussr.com/2019/02/luchshie-i-zabytye-igry-nashego-detstva.html	Игра
33	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.	0	1	https://infourok.ru/igrovaya-programma-moy-vesolyiy-zvonkiy-myach-1077576.html	Игра
34	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!	0,25	0,75	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/02/07/doklad-tema-solntse-vozduh-i-voda-nashi-luchshie-druzya	Беседа. Соревнования
	ИТОГО	8	26		
		34			

Лист согласования к документу № 3/7 от 30.09.2024
Инициатор согласования: Сидорова М.Т. Директор
Согласование инициировано: 30.09.2024 11:55

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Сидорова М.Т.		 Подписано 30.09.2024 - 11:56	-