

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
МКУ "Отдел образования" Черемшанского муниципального района Республики Татарстан
МБОУ "Верхнекармальская ООШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

/Киричук Н.М./

Протокол №1
от «27» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УР

/Чернова А.Л./

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Верхнекармальская ООШ"

/Малешина Л.Д./

Приказ № 65
от «28 » 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Движение - жизнь»

для обучающихся 1-4 классов

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.

с.Верхняя Кармалка, 2024 г

I. Пояснительная записка.

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы

Программа «Движение - жизнь» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программа «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Цели программы:

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

Сроки реализации образовательной программы – 4 года обучения

- 1-4 год обучения – 1 часа в неделю. В 1 классе - 33, во 2 - 4 классах – 34 учебных часов в год.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Продолжительность занятий:

1- 4 год обучения – 1 раза в неделю по 1 часу

Ожидаемый результат реализации программы:

1 класс:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4 класс:

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Личностные результаты

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

умение оформлять свои мысли в устной форме

слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения общения и следовать им;

учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «А, ну - ка, парни»;
- "Вятская лыжня";
- «День здоровья».

Структура курса для 1 класса (тематический план)

| № | Наименование разделов | Всего | Количество часов | |
|----|---|-----------|------------------|-----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы). | 4 | 1 | 3 |
| 2. | Игры с мячом. | 6 | 1 | 5 |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | 4 | 1 | 3 |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 3 | 1 | 2 |
| 5. | Народные игры | 6 | 1 | 5 |
| 6. | Зимние забавы. | 5 | 1 | 4 |
| 7. | Эстафеты. | 5 | 1 | 4 |
| | ИТОГО: | 33 | 7 | 26 |

Структура курса для 2 - 4 классов (тематический план)

| № | Наименование разделов | Всего | Количество часов | |
|----|---|-----------|------------------|-----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы). | 4 | 1 | 3 |
| 2. | Игры с мячом. | 7 | 1 | 6 |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | 4 | 1 | 3 |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 3 | 1 | 2 |
| 5. | Народные игры | 6 | 1 | 5 |
| 6. | Зимние забавы. | 5 | 1 | 4 |
| 7. | Эстафеты. | 5 | 1 | 4 |
| | ИТОГО: | 34 | 7 | 27 |

Календарно - тематическое планирование для 1 года обучения

| | Тема занятий | Кол-во | Форма контроля | Место |
|--|--------------|--------|----------------|-------|
|--|--------------|--------|----------------|-------|

| № | | часов | | проведения |
|-----|---|-------|------------|---------------------|
| 1. | <p>Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.</p> <p>Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".</p> | 1 | Беседа | Спортивный зал |
| | | | наблюдение | Спортивная площадка |
| 2. | Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 3. | Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 4. | Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 5. | <p>История возникновения игр с мячом.</p> <p>Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".</p> | 1 | Беседа | Спортивный зал |
| | | | наблюдение | |
| 6. | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 7. | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 8. | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 9. | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 10. | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 11. | <p>Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.</p> <p>Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушьи бои". Игра "Кенгуру".</p> | 1 | Беседа | Спортивный зал |
| | | | наблюдение | Спортивная площадка |
| 12. | Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 13. | Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 14. | Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 15. | <p>Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.</p> <p>Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в</p> | 1 | Беседа | Спортивный зал |