

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Мирнинская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора по УВР



Слюсарчук Е.В.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР



Лебедева Н.И.

протокол №1 от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Сучкова М.В.

Приказ №132 от «29» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь»
в 4 классе
17 часов (1 раз в две недели)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федерального образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373, от 6 октября 2009г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);

- Приказа «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 от 31 декабря 2015 г., приказ № 1576

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

- Постановления №189 от 29 декабря 2010 года «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", с изменениями на 24 ноября 2015 года;

- Постановление правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 302 Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»

- Примерной программы по курсу «Физическая культура» (автор: Матвеев А.П.)

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверх-максимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа направлена на:

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.

- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.

- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.

- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр, начинающаяся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

На изучение курса «Движение есть жизнь» в 1 – 4 классах отводится 132 часа; в 1-4 классах по 33 часа в год, 1 раз в неделю.

Цель: создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
3. развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
4. формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
5. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
6. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
7. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
8. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
9. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Отличительной особенностью программы является увеличение объема (количества часов) на изучение подвижных игр на период обучения.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

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

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- активное взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы

и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

Выпускник научится:

- 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;
- 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;

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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;

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Выпускник научится:

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные

- от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Учащийся научится:

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

- формировать первоначальные представления о значении спорта и физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Учащийся получит возможность:

- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья

(длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

3. Содержание курса с указанием форм и видов организации учебной деятельности

Название	Содержание	Информационный ресурс
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Форма организации: подвижные игры. Виды воспитывающей деятельности: познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.</p>		
«Движение есть жизнь» (17 часов)	<p style="text-align: center;">4 класс (17 ч)</p> <p style="text-align: center;">1. Техника безопасности (1 ч.)</p> <p>ТБ при проведении подвижных игр.</p> <p style="text-align: center;">1. Беседы (3 ч.)</p> <p>Беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоров». Беседа «Режим дня». Беседа «Красивая осанка».</p> <p style="text-align: center;">2. Игры (13 ч.)</p> <p>Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку», дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», чувашская игра «Рыбки, кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», калмыцкие народные игры «Прятки», игра «Чиж», тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские народные игры «Котел», «Круговой», северо-осетинская игра «Борьба за флажки», чувашская игра «Рыбки», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз», игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Пятнашки», «Салки», «Фанты», «Волк во рву». «Собери яблоки», игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек», подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка», подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»,</p>	<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/12/tekhnika-bezopasnosti-pri-provedenii-podvizhnykh-i</p> <p>https://p47.навигатор.дети/program/8239-podvizhnye-igry</p> <p>https://pedkopilka.ru/blogs/sazopov-alexey/metodicheskii-sbornik-igry-dlja-uchaschihsja-mladshego-shkolnogo-vozrasta-3558.html</p> <p>https://co1858.ru/zdrove/podvizhnye-igry-dlya-4-klassa-pravila-i-opisanie.html</p> <p>https://www.idealdomik.ru/yenciklopedij</p>

	подвижные игры», «Заря», «Корзинки», игры со скакалками «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка», подвижные символические игры «Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок», игры для формирования правильной осанки «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадка».	a-poleznyh-sovetov/deti-i-roditeli/igry-dlja-zanjatii-trenirovok-po-fizkulture-dlja-detei-nachalnoi-shkoly.html
--	--	--

3. Тематическое планирование курса 4 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности	Форма занятий	Количество часов	
					Ауди-торные	Внеауди-торные
1	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловишки".	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
2	Беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоров»	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
3	Беседа «Режим дня»	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
4	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
5	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1	Познавательная деятельность	практикум		1
6	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	Оздоровительная деятельность	практикум	1	
7	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум	1	
8	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
9	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1
10	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
11	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка»	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
12	Узбекская народная игра «Колесо»	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1

13	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
14	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1	Образовательно- тренировочная деятельность	практикум		1
15	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	Образовательно- обучающая деятельность	практикум		1
16	Чувашская игра «Рыбки»	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
17	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1