

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

**Центральное управление министерства образования и науки Самарской
области**

ГБОУ СОШ с. Подстепки

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
начальных классов

Руководитель МО

_____/О.В.Делимова

Протокол №1 от
28.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

_____/Т.В. Разумовская
29.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

директор ГБОУ СОШ
с.Подстепки

_____/А.Е. Семенов
Приказ №174-ОД от
30.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь!»

для обучающихся 1 классов

с.Подстепки 2023г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами и методическими материалами федерального и регионального уровня:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2022г. № 569 «О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021г. № 286» ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. ТВ – 1290/03 «О направлении методических рекомендаций»;
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74229);
- с учётом рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ с.Подстепки;
- ООП НОО ГБОУ СОШ с.Подстепки;
- На основе Устава ГБОУ СОШ с.Подстепки;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Цель программы:

- формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь!» предназначена для обучающихся 1-х классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

2. МЕСТО ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ!» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» рассчитана на 1 год обучения для обучающихся 1 классов. На реализацию курса отводится 1 час в неделю: 1 класс – 33 часа в год.

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 1КЛАСС

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольное поле).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь!» состоит из современных подвижных игр: ознакомление с играми, требующими командного состава.

Раздел	Кол-во часов
1.«Здоровый образ жизни» Беседа о здоровом образе жизни.	1
2.«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1
3.«Личная гигиена» Что такое гигиена. Правила личной гигиены.	1
4.«Профилактика травматизма» Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.	4
5. «Нарушение осанки» Упражнения для укрепления осанки.	2
6.Современные подвижные игры	24
«Мяч по кругу» Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.	
«Поймай рыбку» Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.	
«Цепи кованы» 2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 – 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: - Цепи кованы - Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: - Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют	

свои попытки.	
«Профилактика травматизма» Инструкция по ТБ.	
«Змейка на асфальте» Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ней, тренируя координацию.	
«Бег с шариком» Игроки от каждой команды получают по одному шарик и ложке. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.	
«Нас не слышно и не видно» Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться до него рукой.	
«Третий лишний» Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот, кто остался без пары, начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.	
«Ворота» Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами. «Ворота» произносят: Наши ворота пропускают не всегда! Первый раз прощается, второй запрещается, А на третий раз не пропустим вас! После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».	
«Чужая палочка» Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.	
«Белки, шишки и орехи» Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто – орехом, кто – шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит «белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит «орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.	
«Профилактика травматизма» Правила поведения на спортивной площадке, правила поведения в команде.	
«Нарушение осанки» Упражнения для укрепления осанки.	
«След в след» Догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы.	

<p>«Эстафета» Команды становятся в одну линию друг за другом, и каждый участник получает по одному снежку (снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги.) По команде учителя игрок бросает первый снежок, а второй ребенок бежит к месту падения «снежного снаряда» и оттуда запускает свой снежок. Таким же образом поступают и все остальные игроки из команды. Когда все участники сделали бросок, победа присуждается той команде, которая отошла дальше от стартовой линии, то есть побеждают те, чьи броски в сумме оказались самыми дальними.</p>	
<p>«Мишень» Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или другой поверхности. Снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги. Чья команда большее количество раз попадет в мишень.</p>	
<p>«С кочки на кочку» Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.</p>	
<p>«Без пары» Взявшись за руки, дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и т.д.</p>	
<p>«Веревочка» Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим</p>	
<p>«Плетень» Играющие разбиваются на две команды и встают напротив друг друга, образуя плетень, для этого надо скрестить руки перед собой и взяться за руки с соседями. Построившись, ребята двигаются навстречу другой команде со словами: Раз, два, три, четыре. Выполнять должны приказ- Нет, конечно, в целом мире Дружбы крепче, чем у нас! По команде учителя дети разбегаются в разные стороны, а по второму сигналу должны вернуться на свои места и образовать плетень. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее.</p>	
<p>«Профилактика травматизма» Правила поведения в команде. Правила ТБ,</p>	
<p>«Кто больше» Поставьте на снегу в линию несколько пустых пластиковых бутылок. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от бутылок. Каждый игрок кидает по три снежка (изготовленного из фольги) за один раз. Выигрывает тот, кто сбил большее количество бутылок.</p>	
<p>«Успевай, не зевай» Дети идут в колонне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.</p>	
<p>«День и ночь» Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней</p>	

<p>линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.</p>	
<p>«Наперегонки парами» Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впередистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.</p>	
<p>«Ловушки-перебежки» Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.</p>	
<p>«Вызов номеров» Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.</p>	
<p>«Эстафета» Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линий. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.</p>	

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ!»

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий овладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты программы внеурочной деятельности

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является:

- физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие;
- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;

- повышение социальной и трудовой активности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития известных подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
Воспитательные задачи:				
<i>развитие социально-значимых отношений школьников:</i>				
-соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;				
-соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;				
-проявлять миролюбие, не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;				
-быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу.				

1	Здоровый образ жизни	1	Библиотека ЦОК https://lesson.academ.y-content.myschool.edu.ru/lesson/b589edb8-e344-4d4e-bdd7-8be4e9d64e5c?backUrl=%2F15%2F03	Беседа
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1		Комплекс упражнений утренней гимнастики
3	Личная гигиена	1		Беседа, тест
4	Профилактика травматизма	1		Инструктаж по ТБ
5	Нарушение осанки	1		Упражнения для укрепления осанки.
6	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	1		Игра с мячом
7	«Поймай рыбку»	1		Игровое упражнение
8	«Цепи кованы»	1		Игра малой подвижности
9	Профилактика травматизма	1		Инструктаж по ТБ
10	«Змейка на асфальте»	1		Игровое упражнение
11	«Бег с шариком»	1		Эстафета
12	«Нас не слышно и не видно»	1		Игра малой подвижности
13	«Третий лишний»	1		Игровое упражнение
14	«Ворота»	1		Игровое упражнение
15	«Чужая палочка»	1		Эстафета
16	«Белки, шишки и орехи»	1		Сюжетная игра
17	Профилактика травматизма	1		Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».
18	Нарушение осанки	1		Упражнения для укрепления осанки.
19	«След в след»	1		Разучивание правил игры
20	Эстафета	1		Эстафета
21	«Мишень»	1		Игра малой подвижности
22	«С кочки на кочку»	1		Игра малой подвижности
23	«Без пары»	1		Игровое упражнение
24	«Веревочка»	1		Игра
25	«Плетень»	1		Сюжетная игра
26	Профилактика травматизма	1		Беседа: «Гигиенические требования к

				питанию, к инвентарю и спортивной одежде»
27	«Кто больше»	1		Викторина
28	«Успевай, не зевай»	1		Конкурсы
29	«День и ночь»	1		Игры на ловкость и внимание
30	«Наперегонки парами»	1		Соревнование
31	«Ловушки-перебежки»	1		Веселые старты
32	«Вызов номеров»	1		Игра малой подвижности
33	Эстафета	1		Эстафета
	Итого	33		