

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 23 р.п. Чунский

«Рассмотрено»

Педагогическим советом

Протокол №__

От «__» _____ 2023г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

_____ Качан С.С.

«__» _____ 2023г

«Утверждено»

Директор МОБУ НОШ № 23

_____ Лопалева Л.Н.

Приказ № _____

от «__» _____ 2023г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»
для 1 класса начального общего образования

2023-2024 учебный год

Составитель:

Волкова А.В.

учитель физической культуры.

р.п. Чунский

2023г

Ведение курса «Движение-это жизнь» (модуль «Динамическая пауза») - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже уроки физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

Важное направление в содержании программы «Движение-это жизнь» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Цель: воспитание у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Задачи:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закалывающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

Сроки реализации программы.

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 1 час в неделю, всего-33 часа.

Программа направлена на усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями; расширение меж предметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Общая характеристика курса. Сначала совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях). Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Движение-это жизнь» в 1 классах

Содержание внеурочного курса «Движение-это жизнь» направленно на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По окончании изучения курса «Движение-это жизнь» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Базовым результатом освоения интегрированного курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня результатов - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям, формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися курса «Движение-это жизнь» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности «Движение-это жизнь» с указанием форм организации и видов деятельности

1. Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания.

Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических приемов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Используются такие игры как: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости»,

2. Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры – усилить впечатление,

обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.

В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

Используются такие игры как: игра «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Ларышчуп» – «Юла», «Тухлан Ларышчуп» – «Летающая вертушка»

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями.

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

4. Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Уровень результатов Виды внеурочной деятельности	Приобретение социальных знаний. Формирование ценностного отношения к социальной реальности.
Игровая деятельность	Сюжетно-ролевые игры «В музее», игра-соревнование, практическая работа Деловая игра, составление кроссвордов, практическая работа «Меню спортсмена»

Познавательная	Познавательные игры «Карусель», «Замри».
	Проекты «Тропой охотников», «Быстрый олень», конкурсы "В раю оленьих троп" (игры коренных народов)
Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)	Культпоход в музей (игры народов),
	Составление каталога игр коренных народов Севера
Спортивно-оздоровительная деятельность	Спортивные турниры, беседы о ЗОЖ
	Социально значимые спортивные и оздоровительные проекты

Контроль осуществляется как тематический, так и итоговый. Проводится в форме проектных работ (групповая, тематическая)

Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах школьного уровня степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально и отражается в его портфолио.

Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады.

Тематическое планирование

№ п/п	Планир. дата проведения	Фактич. дата проведения	Тема занятия	Форма достижения результатов	Примечания
1	06.09.2023		Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	
2	13.09.2023		Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	Познавательная игра	
3	20.09.2023		Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	Игра-соревнование	
4	27.09.2023		Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	Игра-соревнование	
5	04.10.2023		Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	
6	11.10.2023		Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	Игра-эстафета	
7	18.10.2023		Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. «Прогулка в лес» - разучивание	Игровая, проектная	
8	25.10.2023		Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание	Игра-соревнование	
9	08.11.2023		Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разуч.	Сюжетно-ролевая игра	
10	15.11.2023		Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	Игра-эстафета	
11	22.11.2023		Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	Игровая, проектная	
12	29.11.2023		Игры с бегом:	Сюжетно-	

			"Салки", "К своим флажкам!", «Канатоходцы».	ролевая игра	
13	06.12.2023		Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы" "Быстрые упряжки"	Игра-эстафета	
14	13.12.2023		"Быстрые упряжки"	Игра-эстафета	
15	20.12.2023		Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	Игра- соревнование	
16	09.01.2024		Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	Сюжетно- ролевая игра	
17	16.09.2024		Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание	Игра-эстафета	
18	23.09.2024		Эстафета с лазаньем и перелезанием.	Беседа о ЗОЖ, игра	
19	31.01.2024		Игры у гимнастической стенки -повтор	Игровая, проектная	
20	07.02.2024		Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". «Путешественники» разучивание	Сюжетно- ролевая игра	
21	14.02.2024		Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо- разучивание	Игровая, проектная	
22	28.02.2024		Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- прыжки через скамейку.	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	
23	06.03.2024		Игры у гимнастической стенки – по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»	Игра-эстафета	
24	13.03.2024		Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	Игра- соревнование	

25	20.03.2024		Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	Игра-соревнование	
26	03.04.2024		Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-разучиван.	Сюжетно-ролевая игра	
27	10.04.2024		Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	Игра-соревнование	
28	17.04.2024		Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	Игра-эстафета	
29	24.04.2024		Игры-эстафеты с бегом и мячом	Игра-эстафета	
30	08.05.2024		Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	Игра-соревнование	
31	15.05.2024		Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	Игра-эстафета	
32	22.05.2024		КВН «Наше здоровье».	Познавательная игра	
33	29.05.2024		Праздник здоровья.	Праздник	

Список литературы:

1. Барылкина Л.П. Королева Н.А. Завуч начальной школы. Москва «ВАКО», 2015.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2014.
3. А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД. <http://festival.1september.ru>
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Москва «ВАКО», 20104.
5. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение, 1986.
6. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2018
7. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение, 2018
8. Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2018
9. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. <http://www.schoolexpert.ru>
10. Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2019