

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**

**Комитет образования г.Великий Новгород**

**МАОУ "СОШ №15 имени С.П. Шпунякова"**

«Утверждаю»

И.о директора МАОУ «СОШ № 15»

Ермакова А.Н.

Пр.№ 1 от «28» 08 2023 Г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»**

для обучающихся 4 класса

**г.Великий Новгород 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечен индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Актуальность программы состоит в том, что она призвана компенсировать отсутствие третьего часа физической культуры в учебном плане школы на уровне начального общего образования.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения.

Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные

особенности потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала .

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование 4 коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

**Цели и задачи** обучения, воспитания и развития детей по спортивнооздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

*Цели конкретизированы следующими задачами:*

#### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения

зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
  - потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
  - пропаганда здорового образа жизни;
  - Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
  - отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств
- а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения)  
б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений

## **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения

### ***Варианты реализации программы и формы проведения занятий***

Программа рассчитана на 33 часа в год в 1 классе, на 34 часа в год в 2-4 классе с проведением занятий 1 раз в неделю в спортивном зале, на спортивной площадке.

Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

### ***Взаимосвязь с программой воспитания***

Программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания.

Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное развитие, но и на формирование ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания
- возможности комплектования групп для организации спортивно-оздоровительной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и

возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается примерной программой воспитания.

### ***Особенности работы педагога по программе.***

**Задача педагога** состоит в том, чтобы сопровождать процесс физического развития школьника, раскрывая потенциал каждого через вовлечение в многообразную деятельность, организованную в разных формах. При этом результатом работы педагога в первую очередь является личностное развитие учащегося.

Личностных результатов педагог может достичь, увлекая учащегося совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием. Примерная схема проведения занятий по программе может быть такой: приветствие школьников; эмоциональная разрядка, работа по теме занятия, т.е. игры.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа обеспечивает достижение первоклассниками следующих личностных, метапредметных результатов.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по курсу 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; 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;
  - 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
- ; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Универсальными** компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными* результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Предметными* результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

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

## **ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Обучение ведется на безотметочной основе.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий;
- поведение детей на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты;
- косвенным показателем эффективности занятий может быть повышение качества успеваемости по физической культуре.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 4 класс

#### **Игры с бегом (5 часов).**

##### Теория

Правила ТБ при проведении подвижных игр.

Способы деления на команды.

Повторение считалок.

##### Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».

#### **Игры с мячом (5 часов)**

##### Теория.

Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр.

Инструктаж по ТБ.

Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

##### Практические занятия

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

#### **Игры с прыжками (5 часов).**

##### Теория

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма.

Разучивание считалок.

##### Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

#### **Игра малой подвижности (5 часов).**

##### Теория.

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Инструктаж по ТБ.

Разучивание рифм для проведения игр.

##### Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

#### **Зимние забавы (4 часов).**

##### Теория.

Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ.

Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

##### Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

#### **Эстафеты (5 часов).**

##### Теория.

Правила безопасного поведения при проведении эстафет.

Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды.

Повторение считалок.

##### Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

#### **Игра малой подвижности (5 часов).**

##### Теория.

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Инструктаж по ТБ.

Разучивание рифм для проведения игр.

##### Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

#### **Народные игры (5 часов)**

##### Теория.

народные праздники.

Календарные народные праздники.

Классификация народных игр.

##### Практические занятия:



- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки"

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5
2	Игры с мячом	5
3	Игра с прыжками (скакалки)	5
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5
5	5 Зимние забавы.	4
6	Эстафеты.	5
7	Народные игры	5
	Итого	34

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ 4 КЛАССА

№	Тема занятия	Дата
1	<b>Игры с бегом (общеразвивающие игры) (5 часов)</b> Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок	
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек»	
3	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»	
4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	
5	Комплекс ОРУ с предметами Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».	
6	<b>Игры с мячом ( 5 часов)</b> Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	
7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота»	
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	
11	<b>Игра с прыжками (скакалки). (5 часов)</b> Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	
12	Комплекс ОРУ. Игра «Тудаобратно». Игра «Зайцы в огороде».	
13	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые	

	медведи».	
14	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы»	
15	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	
16	<b>Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). (5 часов)</b> Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	
17	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	
18	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф»	
19	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	
20	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	
21	<b>Зимние забавы (4 часа)</b> Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	
22	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	
23	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	
24	Игра «Быстрый лыжник».	
25	<b>Эстафеты (5 часов)</b> Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок	
26	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	
27	Эстафета с лазанием и перелазанием	
28	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	
29	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	
30	<b>Народные игры (5 часов)</b> Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	
31	Разучивание народных игр. Игра "Салки".	
32	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	
33	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	
34	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	

Образовательные ресурсы, включая электронные (цифровые) <http://schoolcollection.ed>