

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхне-Идинская средняя общеобразовательная школа»
МБОУ «Верхне-Идинская СОШ»

Рассмотрено на заседании ШМО
Протокол №
От «29» августа 2025г

Согласовано с заместителем
Директора по УВР
Вахрушкиной М.К

От «29» августа 2025г

Рабочая программа
По внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь»

Возраст обучающихся: 9-11 лет
Срок реализации: 1 год

2025г

Пояснительная записка.

Организация образовательного процесса по этому профилю деятельности решает важную задачу: в недостатке двигательной активности кроется сегодня основная причина отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей. Серьезным испытание для детей являются и первые годы их пребывания в школе. Дети испытывают значительные нагрузки, связанные с большой интенсивностью умственной деятельности, с напряжением зрительного аппарата, необходимостью длительно сохранять рабочую позу. Эти факторы, вместе взятые ограничивают ребят в столь необходимом им движении, создают предпосылки для различных отклонений в состоянии здоровья.

Цель:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

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.

Актуальность курса обусловлена тем, что на данных занятиях дети будут много двигаться,

сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Форма оценки

Курс внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» предназначен для учащихся 4-б класса. Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю: 4-б класс – 34- часа

Режим внеурочных занятий

4-б класс

среда 13-20 – 14-00

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному 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 совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному 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 корректировок;
- 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 корректировки 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.

Оздоровительные 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

4-6 класс

Раздел 1 Русские народные игры.(5 часов)

Раздел 2 Подвижные игры (24 часа)

Беседа о здоровом образе жизни. Что такое гигиена. Правила личной гигиены

Раздел 3 Эстафеты (5 часов)

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Правила поведения в команде.

Ресурсное обеспечение

1. В.М. Мозговой. Программа Физическое воспитание для специальной (коррекционной) школы VIII вида»
2. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов.
3. Лаптев А.П. «Лекции по общей и спортивной гигиене». М. 2016г.
4. Жуков М.Н. «Подвижные игры». М. 2021г.
5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2018г.
6. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2020г.
7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2015г.
8. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2017г.

Тематическое планирование по курсу «Движение есть жизнь»
4-б класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Русские народные игры. Подвижная игра "Ловишки".	1	
2	Подвижная игра "Ловишки"."Быстро встань в колонну"	1	
3	Русская народная игра «Горелки», подвижная игра "Жмурки"	1	
4	Русская народная игра «Салки». Подвижная игра "Совушка".	1	
5	"Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники".	1	
6	Подвижные игры. Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".	1	
7	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	1	
8	Подвижная игра "Успей добежать", "Эхо".	1	
9	Подвижная игра "Жмурки","Летает, не летает".	1	
10	Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	1	
11	Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры".	1	
12	Подвижная игра "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", "Угадай, чей голосок".	1	
13	Подвижная игра "Ноги от земли", "Кто ушел?".	1	
14	Подвижная игра "Ключи", игра "Кто ушел?".	1	
15	Подвижная игра "Кого назвали, тот ловит", "Воротца".	1	
16	Подвижная игра "Воробы и кошка".	1	
17	Подвижная игра "Ловля обезьян", "Мяч вошедшему".	1	
18	Подвижная игра "Перелет птиц", "Поймай мяч".	1	
19	Веселые старты. Игра "Кто быстрее?".	1	
20	Подвижная игра "Ловля обезьян", "Хоровод".	1	
21	Подвижная игра "Будь ловким", "Фигуры".	1	

22	Подвижная игра "Ключи".	1	
23	Подвижная игра "Хитрая лиса".	1	
24	Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".	1	
25	Подвижная игра "Кого назвали, тот и ловит", "Летает, не летает".	1	
26	Подвижная игра "Ловишки", "Передача мяча в колонне".	1	
27	Подвижная игра "Бери ленту", "Эхо".	1	
28	Подвижная игра "Воробы и кошка"	1	
29	Подвижная игра "Мяч в воздухе".	1	
30	Эстафеты.Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Кто ушел?".	1	
31	Подвижная игра "Медведи и пчелы", "Воротца".	1	
32	Подвижная игра "Медведи и пчелы "Угадай, чей голосок".	1	
33	Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Затейники".	1	
34	Подвижная игра «Кто быстрее»	1	