

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь»

для 1 – 4 классов

(начального общего образования)

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования по курсу внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом Федеральной рабочей программы начального общего образования «Физическая культура» и с учётом рабочей программы воспитания.

Программа по курсу внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» включает пояснительную записку, планируемые результаты освоения программы курса, содержание курса, тематическое планирование и формы организации занятий и учебно-методического обеспечения образовательного процесса. Пояснительная записка к рабочей программе отражает характеристику курса, общие цели и задачи изучения курса, а также место курса в структуре плана внеурочной деятельности. Планируемые результаты курса включают личностные, метапредметные и предметные результаты за период обучения (по классам). В содержании курса представлены дидактические единицы, распределённые по классам и разделам программы. В тематическом планировании описываются программное содержание по всем разделам содержания обучения каждого года за период обучения.

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Курс внеурочной деятельности отражает содержание следующих четырёх основных тематических разделов:

- 1) русские народные игры;
- 2) подвижные игры и эстафеты;
- 3) спортивные игры(игры с мячом)
- 4) лапта.

Цель программы: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Задачи программы:

- Развитие интереса к спортивно-игровой деятельности.
- Формирование знаний учащихся о видах и правилах подвижных игр.
- Укрепление здоровья школьников.
- Воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.
- Всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности.
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

Место курса «Движение есть жизнь» в плане внеурочной деятельности

Программа курса составлена из расчёта 135 учебных часов — по 1 часу в неделю. В 1 классе — 33 часа, во 2—4 классах — по 34 часа. Срок реализации программы — 4 года.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»

Личностные результаты

Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты

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

1 класс

- соблюдать правила поведения на занятиях, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2 класс

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

3 класс

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

4 класс

- формирование представлений о значении занятий подвижными играми как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- формирование основ организации самостоятельных занятий со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий, характеризовать причины их появления на занятиях;
- проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в игровой деятельности на занятиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

Русские народные игры

Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Знакомство с народными играми и их разучивание.

Игры: «У медведя во бору», «Кот и мыши», «Горелки», «Мороз красный нос», «Салки», «Удочка», «Ручеек», «Гуси – лебеди», «Классики», «Колечко» и т.д.

Подвижные игры и эстафета

Подвижные игры и правила их проведения. Знакомство с подвижными играми, эстафетами и их разучивание.

Игры: «Зайцы в огороде», «Пятнашки», «Лисы и куры», «Космонавты», «Удочка», «Третий лишний», «Путаница», «Светофор», «Хитрая лиса», «Ловишки с приседаниями», «Зеленый, зеленый, красный».

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Беговые эстафеты «Веселые старты».

Спортивные игры (игры с мячом)

История возникновения игр с мячом. Знакомство со спортивными играми и их изучение. Игры с мячом: «Высекало», «Свечка», «Бегуны и метатели», «Гонка мячей», «Не дай мяч водящему»

Игра «Лапта»

Правила безопасности во время занятий лаптой. Знакомство с игрой «Лапта» и ее изучение.

Игровые упражнения с элементами лапты. Подводящие игры с элементами лапты (мини-лапты): «Охотники и утки», «Вороны и воробьи».

2 класс

Русские народные игры

Знакомство с народными играми и их изучение.

Игры: «У медведя во бору», «Кот и мыши», «Горелки», «Наседка и коршун», «Удочка», «Краски», «Жмурки», «Колечко».

Подвижные игры и эстафеты

Профилактика детского травматизма. Знакомство с подвижными играми, эстафетами и их изучение.

Игры: «Зайцы в огороде», «Пятнашки», «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки», «Третий лишний», «Путаница», «Космонавты», «Волк во рву».

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Беговые эстафеты.

Спортивные игры (игры с мячом)

Знакомство со спортивными играми и их изучение

Игры: «Свечка», «Мяч через сетку», «Не давай мяч водящему», «Школа мяча», «Два мяча», «Летучий мяч», «Передал садись», «Голова и хвост», «У кого меньше мячей», «Играй, играй мяч не теряй».

Игра «Лапта»

Знакомство с игрой и ее изучение. Игровые упражнения с элементами лапты. Подводящие игры с элементами лапты (мини-лапты): «Меткий стрелок», «Охотники и утки», «Вороны и воробьи».

3 класс

Русские народные игры

Знакомство с русскими народными играми и их изучение.

Игры: «Часы проббили ровно час», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Краски», «Прятки», «Тише едешь».

Подвижные игры и эстафеты

Знакомство с подвижными играми, эстафетами и их разучивание.

Игры: «Удочка», «Третий лишний», «Колдуны», «Тише едешь, дальше будет стоп», «Выше ноги от земли», «Высекало» и т.д.

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Беговые эстафеты.

Спортивные игры

Требования безопасности при организации занятий. Знакомство со спортивными играми и их разучивание.

Игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Подвижная цель», «Школа мяча», «Мяч ловцу», «Пионербол», «Игры с ведением мяча», «Свечка», «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Голова и хвост», «Пионербол».

Игра «Лапта»

Знакомство с игрой и ее разучивание. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты. Игры «Перебежки с выручкой», «Пятнашки маршем», «В четыре стойки» (вариант лапты).

4 класс

Русские народные игры

Знакомство с русскими народными играми и их разучивание.

Игры: «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Краски», «Прятки», «Тише едешь».

Подвижные игры и эстафеты

Знакомство с подвижными играми, эстафетами и их разучивание.

Игры: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Догонялки», «Третий лишний», «Колдуны», «Выше ноги от земли».

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Беговые эстафеты.

Спортивные игры

Организация и проведение игр специальной направленности. Знакомство со спортивными играми и их разучивание.

Игры: «Подвижная цель», «Школа мяча», «Мяч ловцу», «Горячий мяч», «Попробуй отними», «Пионербол», «Игры с ведением мяча».

Игра «Лапта»

Знакомство с игрой и ее разучивание. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты. Игры «Перебежки с выручкой», «Пятнашки маршем», «В четыре стойки» (вариант лапты).

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

| | Название раздела | Количество |
|--|-------------------------|-------------------|
|--|-------------------------|-------------------|

| | | часов |
|--------------------------------|---------------------------------------|------------------|
| 1 класс (33 часа в год) | | |
| 1. | Русские народные игры | 8 |
| 2. | Подвижные игры эстафеты | 15 |
| 3. | Спортивные игры (игры с мячом) | 6 |
| 4. | Игра «Лапта» | 4 |
| 2 класс (34 часа в год) | | |
| 1. | Русские народные игры | 7 |
| 2. | Подвижные игры и эстафеты | 12 |
| 3. | Спортивные игры (игры с мячом) | 10 |
| 4. | Игра «Лапта» | 5 |
| 3 класс (34 часа в год) | | |
| 1. | Русские народные игры | 4 |
| 2. | Подвижные игры и эстафеты | 8 |
| 3. | Спортивные игры | 16 |
| 4. | Игра «Лапта» | 6 |
| 4 класс (34 часа в год) | | |
| 1. | Русские народные игры | 4 |
| 2. | Подвижные игры эстафеты | 8 |
| 3. | Спортивные игры | 16 |
| 4. | Игра «Лапта» | 6 |
| | Итого: | 135 часов |

Формы проведения занятий

При организации занятий по программе «Движение есть жизнь» приоритетными видами деятельности являются: общение и взаимодействие со сверстниками в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижной игры; моделирование техники выполнения игровых действий; соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр.

Требования, предъявляемые к методике проведения подвижных игр [П.Ф. Лесгафт]: а) установление цели перед каждой игрой; б) соответствие игр силам и способностям детей; в) обеспечение положительного эмоционального воздействия; г) систематичность и последовательность проведения игр; д) побуждение играющих к проявлению активности и самостоятельности (при направляющей роли педагога)».

В процессе проведения каждого занятия педагог знакомит учащихся с правилами безопасного поведения в местах проведения подвижных игр; правилами безопасного поведения при играх с мячом; с характерными спортивными травмами и их предупреждением; со способами оказания первой медицинской помощи.

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

- персональный компьютер для учителя (ноутбук);
- электронные образовательные ресурсы по темам занятий и др.
- стенка гимнастическая
- скамейка гимнастическая
- скакалка гимнастическая
- обруч гимнастический
- коврик гимнастический
- мяч малый (теннисный)
- мяч гимнастический
- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- лапта
- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- сетка волейбольная;
- насос для накачивания мячей;
- аптечка медицинская;
- секундомер;
- измерительная лента (рулетка).

