

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4**

(МБОУ СОШ № 4)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1D0FF841109E45F3D3B8BE63C4CE8616
Владелец: Томуз Ирина Сергеевна
Действителен: с 15.11.2022 до 08.02.2024

**Выписка из основной образовательной программы
начального общего образования**

РАССМОТРЕНО на заседании МО (протокол от 23 августа 2023 г. № 1)

СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по ВР

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Мир движения и здоровья»

для уровня начального общего образования

Выписка верна

28.08.2023

Директор

И.С.Томуз



г. Морозовск, 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Мир движения и здоровья» ориентирована на учащихся 1-4 классов и разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки от 06.10.2009 № 373;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- примерной программы внеурочного курса (авторская программа – «Подвижные игры» Баскаева Е.А).

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Мир движения и здоровья всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ ("Гуси-лебеди", например). Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы учащегося, развитию его мышления и самостоятельности действий. Большое

воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей

по спортивно-оздоровительному направлению

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

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;

- 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 .

1. *Обучение:*

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

Общая характеристика:

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Описание ценностных ориентиров:

В рамках занятий «Подвижные игры» возможно осуществление воспитания и включение ценностных установок, таких как:

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 1-2 классов.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (30) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал

Особенности набора детей – учащиеся 1-2 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 15 человек.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-эстафета, урок-игра, урок-соревнования

Коррекционная направленность курса.

- Коррекция и компенсация нарушений физического развития.
- Коррекция, развитие, совершенствование двигательных умений и навыков.
- Коррекция пространственно- временной дифференцировки и точности движений.
- Коррекция сенсомоторики.
- Коррекция эмоционально - волевой сферы.
- Коррекция слухового восприятия.
- Психокоррекция поведения учащихся.
- Коррекция и развитие двигательных возможностей в процессе игры.

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.

Метапредметные результаты.

- уметь характеризовать явления, действия, поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и опыта.
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их устранения.
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований её безопасности .
- анализировать и оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения.

- видеть красоту движений, выделять эстетические признаки в движении и передвижении человека.

- уметь подавать правильные спортивные команды во время проведения подвижных игр.

Учебно – тематический план

№	Наименование разделов	всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие.	1	1	-		
2.	Игры на развитие коммуникативных компетенций. Игры-эстафеты.			10	2	8
3.	Игры на развитие скоростно – силовых качеств.			9	2	7
4.	Игры на развитие выносливости.			5	1	4
5.	Игры на развитие внимания, памяти, воображения.			8	1	7
6.	Итоговое занятие. Веселые старты.			1	-	1
	ИТОГО			34	7	27

Содержание программы.

Программа состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретический раздел.

Вводное занятие: Инструктаж по ТБ. Основы знаний о подвижной игре.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих. Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Правила – обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности, а также инициатива играющих в рамках правил игры.

В раздел входят беседы на темы: « Мир движения и здоровья», « Я сильный, ловкий, смелый», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровым остаться надо...».

Практический раздел.

Практический раздел состоит из подвижных игр.

1. Игры на развитие скоростно-силовых качеств.

Под скоростно-силовыми качествами понимается способность человека к проявлению предельных или около предельных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Несмотря на то, что скоростно-силовые качества, сила и быстрота рассматриваются, как самостоятельные качества они тесно связаны друг с другом. Недостаточное развитие силы или быстроты ограничивает наиболее полное проявление скоростно-силовых качеств.

В раздел игр на развитие скоростно-силовых качеств входят такие игры, как «Горелки», «Догони меня», «Салки», «Гуси-лебеди», «Охотники и утки», «Пустое место» и другие.

2. Игры на развитие коммуникативных компетенций: игры-эстафеты. Эти игры развивают навыки работы в группе, владение различными ролями в коллективе. Это игры «Мяч капитану», «Не намочи ноги», «Бросай и беги»,

«Зайцы, сторож и Жучка», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Играй, мяч не теряй» и другие.

3. Игры на развитие выносливости.

Вынос

ливостью называют способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности.

Для развития выносливости можно находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

В раздел игр на развитие выносливости входят такие игры, как «Волк во рву», «Сокол и мыши», «Зайцы в огороде», «Казаки», «Смена лидеров»,

«Следуй за мной» и другие.

4. Игры на развитие внимания, памяти и воображения.

Для

развития памяти, внимания и воображения нужны игры где требуется концентрация всех этих качеств. Это игры «Художник», «Белые медведи», «Снайперы», «Два мороза», «Запрещенное движение», «Вышибалы», «Море волнуется», «Запомни порядок», «Подвижная цель».

Форма подведения итогов – это спортивный праздник «Веселые старты», где учащиеся покажут чему они научились за весь курс занятий, определятся самые ловкие, быстрые, выносливые.

Календарно - тематическое планирование

№	Раздел	Тема занятия	Дата
1.	Вводное занятие.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа об истории подвижных игр. Разъяснение правил игр.	05.09.2023
2.	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ на развитие силовых качеств. «Гуси-лебеди», «Салки».	12.09.2023

3.	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с элементами бега. Игра: «Догони меня».	19.09.2023
4.	Теоретический раздел. Практический раздел. Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Беседа: «Утренняя гимнастика». ОРУ на развитие скоростных качеств. Игра: «Вызов номеров».	26.09.2023
5.	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в парах. Игра: «Пустое место»,	03.10.2023
6.	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с элементами бега. Игра: «Горелки».	10.10.2023
7.	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с элементами бега. Игры: «Лягушки- цапли», «Быстрее по местам».	17.10.2023
8.	Теоретический раздел. Беседа. Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Беседа: «Я сильный, ловкий, быстрый». ОРУ на развитие силовых качеств. Игра: «Охотники и утки».	24.10.2023
9.	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с предметами. Игры: «Пятнашки», «Кот и мыши».	07.11.2023
10.	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Игра: «Пустое место».	14.11.2023
11.	Игры на развитие коммуникативных компетенций. Игры с элементами эстафеты.	ОРУ с элементами эстафеты. Игра: «Не намочи ноги».	21.11.2023
12.	Теоретический раздел. Беседа. Практический раздел.	Беседа: « Красивая осанка». ОРУ с предметами. Игра: «Бросай и беги».	28.11.2023
13.	Игры на развитие коммуникативных компетенций. Игры- эстафеты.	ОРУ с мячом. Игра: «Зайцы, сторож и Жучка».	05.12.2023
14.	Игры на развитие коммуникативных компетенций. Игры-эстафеты.	ОРУ со скакалкой. Игра: «Мяч среднему».	12.12.2023
15.	Игры на развитие коммуникативных компетенций.	ОРУ со скакалкой. Игра: «Играй, мяч не теряй».	19.12.2023
16.	Игры на развитие коммуникативных компетенций.	ОРУ с мячом. Игра: «Попади в цель».	26.12.2023
17.	Игры на развитие коммуникативных компетенций.	ОРУ со скакалкой . Игра: «Рыбаки и рыбки».	09.01.2024
18.	Игры на развитие коммуникативных компетенций.	Беседа: «Мир движений и здоровья».	16.01.2024

		ОРУ со скакалкой. Игра: «Быстрая передача».	
19.	Игры на развитие коммуникативных компетенций.	ОРУ в парах. Игра: «Мяч соседу».	23.01.2024
20.	Игры на развитие коммуникативных компетенций.	ОРУ в парах. Игра «Играй мяч не теряй».	30.01.2024
21.	Игры на развитие выносливости.	ОРУ со скакалкой. Игра: «Волк во рву».	06.02.2024
22.	Игры на развитие выносливости.	ОРУ с элементами эстафеты. Игра: «Пчелки».	13.02.2024
23.	Теоретический раздел. Беседа. Игры на развитие выносливости.	Беседа: «В здоровом теле - здоровый дух». Игра: «Зайцы в огороде».	20.02.2024
24.	Игры на развитие выносливости.	ОРУ. Игра: «Кзаки».	27.02.2024
25.	Игры на развитие выносливости.	ОРУ в парах. Игра: «Сокол и мыши».	05.03.2024
26.	Игры на развитие внимания, памяти, воображения.	ОРУ с кеглями. Игра: «Вышибалы».	12.03.2024
27.	Игры на развитие внимания, памяти, воображения.	ОРУ с кеглями. Игра: «Подвижная цель».	19.03.2024
28.	Игры на развитие внимания, памяти, воображения.	ОРУ в парах. Игра: «Два мороза».	02.04.2024
29.	Игры на развитие внимания, памяти, воображения.	ОРУ со скакалкой. Игра: «Белые медведи».	09.04.2024
30.	Игры на развитие внимания, памяти, воображения.	ОРУ со скакалкой. Игра: «Снайперы».	16.04.2024
31.	Теоретический раздел. Игры на развитие внимания, памяти, воображения.	Беседа: «Чтоб здоровым остаться - надо...» ОРУ со скакалкой. Игра: «Запрещенное движение».	23.04.2024
32.	Игры на развитие внимания, памяти, воображения.	ОРУ с элементами эстафеты. Игра: «Море волнуется».	07.05.2024
33.	Игры на развитие внимания, памяти, воображения.	ОРУ с элементами эстафеты. Игра: «Запомни порядок».	14.05.2024
34.	Итоговое занятие.	Спортивный праздник. Веселые старты.	21.05.2024

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Должны знать и уметь
Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Первый уровень воспитательных результатов — приобретение учащимся социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Материально-техническое оснащение занятий составляет спортивный инвентарь: скакалки, мячи, кегли, теннисные ракетки, малые мячи.