



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Букреевская основная общеобразовательная школа»  
Курского района Курской области

Рассмотрена  
на заседании МО учителей  
начальных классов  
Протокол №1 от 31.08.2023г.  
Руководитель МО   
/О.И. Дмитриева/

«Согласовано»  
зам. директора по УВР  
 /Л.Н.Молчанова/  
от 31.08.2023г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «Букреевская основная  
общеобразовательная школа»  
 /В.К. Чернышева/  
Приказ №30 от 31.08.2023г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
начального общего образования  
«Движение есть жизнь»  
(физкультурно-спортивной направленности)  
4 класс  
2023 -2024 учебный год**

Учитель: Савенков Е.В.

д. Букреевка-2023 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности по интегрированному курсу «Движение есть жизнь» разработана на основе образовательной программы начального общего образования МБОУ «Букреевская основная общеобразовательная школа» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Она тесно связана с программами по физической культуре Егорова Б.Б., Пересадына Ю.Е., Ляха В.И.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, 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 обучающихся, 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.

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

способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим в образовательных учреждениях необходимо создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Программа «Движение есть жизнь» способствует формированию культуры здорового образа жизни обучающихся. Она включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

#### **Программа направлена на:**

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

Результатом программы является освоение учащимися основ физкультурной деятельности и здорового образа жизни, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

**Цель программы** – создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья; формирование необходимых знаний, умений, навыков, способствующих поддержанию здорового и

безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения собственного здоровья.

Для реализации данной цели необходимо решение следующих **задач**.

- Расширение двигательного опыта детей путем включения в подвижные игры, спортивные состязания, турниры.
- Совершенствование функциональных возможностей организма.
- Обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- Формирование установок на ведение здорового образа жизни.
- Развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

#### **Основные ценностные ориентиры в содержании курса:**

- **ценность человека** – осознание ответственности за себя, свое душевное, физическое и социально-нравственное здоровье;

- **ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры;

- **ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через признание постулатов нравственной жизни, сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности - любви;

- **ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области;

- **ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

## Общая характеристика программы

Программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы строится на основных принципах дидактики:

- научность – предлагаемый материал соответствует представлению современной науки об особенностях здорового образа жизни;
- доступность – информация и ее объем соответствуют возрастным возможностям усвоения знаний детей младшего школьного возраста;
- наглядность – познание осуществляется с использованием современных дидактических средств;
- занимательность – материал излагается в занимательной, игровой форме, содержит информацию, полезную для практической деятельности;
- адаптивность – создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей, реализующей идеи важности ценности детства и обеспечивающей гуманный подход к развитию личности ребенка;
- актуальность – отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями;
- психологическая комфортность – обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- обучение в деятельности – организация детской деятельности по формированию здорового и безопасного образа жизни, умения самостоятельно добывать новые знания, правильно применять их на практике;

- целостность содержания образования – выделение основных этапов и блоков, логическая преемственность с уроками разной целевой направленности в процессе его осуществления;
- сознательность и активность – проявление активности учащихся к вопросам, касающимся здоровья, что возможно только при осознании ответственности за него;
- опора на предшествующее развитие.

### **Методы и приёмы, используемые при реализации программы**

1. **Общепедагогические методы** – это **словесные методы** (объяснение, беседа, лекция, инструктирование, комментарии, замечания, команды, указания) и **методы обеспечения наглядности** (показ и демонстрация).

2. **Игровой метод** – для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач (вырабатывает и обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств, самостоятельность, творчество, инициативу, целеустремлённость и другие ценные личностные и межличностные качества)

3. **Соревновательный метод** – это способ выполнения упражнений в форме соревнований, для содействия воспитанию волевых качеств, характера и выявления максимальных двигательных способностей.

4. **Методы строго регламентированного упражнения** – данные методы обладают большими педагогическими возможностями, их сущность заключается в том, что каждое упражнение или задание выполняется в строго заданной форме и с точно заданной нагрузкой.

### **Формы организации деятельности**

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- экскурсии;

- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- КТД;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
- мини – проекты;
- подвижные игры;
- спортивные состязания, турниры и т.п.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

Перечисленные формы и методы работы с детьми носят преимущественно интерактивный характер, что обеспечивает непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирует их интерес к изучаемому материалу, дает возможность проявить свои творческие способности.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

**Измерителями достижений** являются результаты участия в конкурсах различного уровня, степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально. Все достижения ребенка отражаются в его портфолио.

### **Преимущественные формы достижения воспитательных результатов при реализации программы внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»**

#### **Описание места предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом начального общего образования МБОУ «**Букреевская основная общеобразовательная школа**» программа «Движение есть жизнь» рассчитана на проведение занятий с детьми 4 классов. Объем программы в каждом классе составляет 34 часа (34 недели по 1 часу в неделю).

Программа предполагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками, так и возможность организовывать занятия крупными блоками, например, при подготовке к тематическим праздникам, концертам, мероприятиям.



## Содержание программы

При составлении программы были учтены принципы повторяемости пройденного материала и постепенности ввода нового, а также знания полученные учащимися на уроках ритмики и физкультуры. Система учебных заданий представлена в логической последовательности от простого к сложному. Новый материал вводится пошагово небольшими порциями. Программа включает практический материал.

Специальных уроков по теоретическим сведениям из области физической культуры и спорта не проводится, но все учащиеся за время обучения должны получить необходимые знания о физических упражнениях, понимать их значение, знать гигиенические правила и правила техники безопасности, уметь применять их в жизни.

Теоретические сведения, получаемые на вводных занятиях сочетаются со знаниями учащихся полученными на уроках чтения, математики, развития речи, физической культуры, ритмики, по темам: охрана здоровья, правила гигиены, режим школьника, геометрические фигуры, пространственная ориентация, порядковый и количественный счёт, меры длины.

Система практических заданий с выраженной коррекционной направленностью, позволяет в последствии более продуктивно организовать самостоятельную работу учащихся во внеурочное время с целью закрепления, полученных знаний, умений и навыков и их общего развития. Особое внимание уделяется соблюдению правил техники безопасности на уроке

**Измерителями достижений** являются результаты участия в конкурсах различного уровня, степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально. Все достижения ребенка отражаются в его портфолио.

## **Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»**

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.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### ***Регулятивные УУД:***

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- **Познавательные УУД:**
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.
- **Коммуникативные УУД:**
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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.

## Календарно-тематическое планирование

### 4 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем                | Количество часов | Дата план. | Дата факт | Формы деятельности   | Виды деятельности обучающихся                   |
|-------|--|------------------|------------|-----------|----------------------|---|
| 1     | Вводное занятие.                           | 1                | 05.09.     |           | Лекция               | Беседа с учащимися                              |
| 2     | Подвижные игры на свежем воздухе.          | 1                | 12.09.     |           | Практическое занятие | Подвижные игры на свежем воздухе.               |
| 3     | Подвижные игры на свежем воздухе.          | 1                | 19.09      |           | Практическое занятие | Участие в массовом спортивном мероприятии       |
| 4     | День здоровья "Малые олимпийские игры"     | 1                | 26.09      |           | Практическое занятие | Соревнования по «олимпийским видам спорта»      |
| 5     | День здоровья "Малые олимпийские игры"     | 1                | 03.10      |           | Практическое занятие | Соревнования по «олимпийским видам спорта»      |
| 6     | Осенний кросс.                             | 1                | 10.10      |           | Практическое занятие | Забег по пересеченной местности                 |
| 7     | Осенний кросс.                             | 1                | 17.10      |           | Практическое занятие | Забег по пересеченной местности                 |
| 8     | Динамическая прогулка.                     | 1                | 24.10      |           | Практическое занятие | Экскурсия                                       |
| 9     | Динамическая прогулка.                     | 1                | 07.11      |           | Практическое занятие | Экскурсия                                       |
| 10    | Игры с мячом                               | 1                | 14.11      |           | Практическое занятие | Подвижные игры по игровым видам спорта          |
| 11    | Игры с мячом                               | 1                | 21.11      |           | Практическое занятие | Подвижные игры по игровым видам спорта          |
| 12    | Подвижные игры                             | 1                | 28.11      |           | Практическое занятие | Подвижные игры и упражнения с обручами, мячами. |
| 13    | Подвижные игры                             | 1                | 05.12      |           | Практическое занятие | Турир по пеонерболу                             |
| 14    | Подвижные игры .С преодолением препятствий | 1                | 12.12      |           | Практическое занятие | «Перестрелка»                                   |
| 15    | Подвижные игры .С преодолением препятствий | 1                | 19.12      |           | Практическое занятие | Подвижные игры на свежем воздухе.               |

|       |  |   |       |  |                      |  |
|-------|--|---|-------|--|----------------------|--|
| 16    | Веселые старты                           | 1 | 26.12 |  | Практическое занятие | Командные состязания военно-спортивной направленности. |
| 17    | Динамическая прогулка.                   | 1 | 16.01 |  | Практическое занятие | Экскурсия  |
| 18    | Динамическая прогулка.<br>Подвижные игры | 1 | 23.01 |  | Практическое занятие | Командные игры   |
| 19    | День здоровья<br>"зимние спортивные игры | 1 | 30.01 |  | Практическое занятие | Соревнования.  |
| 20    | День здоровья<br>"зимние спортивные игры | 1 | 06.02 |  | Практическое занятие | Подвижные игры на свежем воздухе.                      |
| 21    | Подвижные игры                           | 1 | 13.02 |  | Практическое занятие | Подвижные игры на свежем воздухе.                      |
| 22    | Подвижные игры                           | 1 | 20.02 |  | Практическое занятие | Участие в массовом спортивном мероприятии              |
| 23    | Час настольных игр                       | 1 | 27.02 |  | Практическое занятие | Игра в настольные игры                                 |
| 24    | Час настольных игр                       | 1 | 05.03 |  | Практическое занятие | Игра в настольные игры                                 |
| 25    | Игры с мячом.                            | 1 | 12.03 |  | Практическое занятие | Игра в футбол, пионербол на спортивной площадке.       |
| 26    | Подвижные игры на свежем воздухе.        | 1 | 19.03 |  | Практическое занятие | Подвижные игры на свежем воздухе.                      |
| 27    | Подвижные игры на свежем воздухе.        | 1 | 02.04 |  | Практическое занятие | Подвижные игры, связанные с преодолением препятствий.  |
| 28    | Динамическая прогулка.                   | 1 | 09.04 |  | Практическое занятие | Экскурсия  |
| 29    | Динамическая прогулка.                   | 1 | 16.04 |  | Практическое занятие | Экскурсия  |
| 30    | Военноспортивная игра «Зарничка»         | 1 | 23.04 |  | Практическое занятие | Соревнования на свежем воздухе.                        |
| 31    | Военноспортивная игра                    | 1 | 07.05 |  | Практическое занятие | Подвижные игры и упражнения с обручами, мячами.        |
| 32    | День здоровья                            | 1 | 14.05 |  | Практическое занятие | Шашечно-шахматный турнир                               |
| 33-34 | День здоровья                            | 2 | 21.05 |  | Практическое занятие | «Перестрелка»  |

## Методическое обеспечение

### • *Оборудование:*

Спортивный инвентарь, настольные игры, таблицы, виды дорожных знаков; обучающие фильмы, мультфильмы, презентации, аудиокассеты с записями комплексов ОРУ, музыкальное сопровождение.

### • *Список литературы:*

- DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.

### Список литературы

- Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. - М.: изд.центр «Вентанаграф». 2002.
- Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 .
- Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005.
- Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
- Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004.
- Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007.
- Комплексная программа «Физическая культура 1-4 класс» В.И. Лях – М.: «Просвещение», 2012.
- Назаркина.Н.И. Преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях города Москвы-М: МИОО,2010.

- Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.:Народное образование; 2007.
- Обухова Л. А., Лемяскина Н. А.. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. - М.: Вако, 2004г.
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007.
- Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС 2-ого поколения. Методические рекомендации. / под ред. Н.И. Назаркиной - М.: ТВТ Дивизион, 2011.
- Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения. / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003.
- Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003.
- Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
- Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
- ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.