**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подпись СластихинаСОГЛАСОВАНО: заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П. \_\_\_\_\_\_  «30» августа 2024 г. | логотип школы | УТВЕРЖДАЮ:  Подпись ИвченкоДиректор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»  Ивченко О.В. \_\_\_\_\_\_\_\_  «30» августа 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности «Движение- это жизнь» для обучающихся**

**3 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа».**

**Направление: спортивно-оздоровительное**

Составил: учитель Гаврилова Мария Викторовна

2024-2025 учебный год

**Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа по курсу «Движение – это жизнь» для учащихся 3 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» разработана на основании учебного плана  1-4 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  «Кириковская  средняя  школа» на 2024-2025 учебный год в режиме работы пятидневной рабочей недели, основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа», утвержденной приказом № 242-ОД от 30.08.2024, положения о рабочей программе педагога  муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя  школа» реализующего предметы, курсы и дисциплины общего образования от 30 августа 2024 года.

Настоящая рабочая программа учитывает реализацию Программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» через следующие формы:  
- побуждение обучающихся соблюдать на уроках общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на  
занятиях предметов, явлений, событий через: обращение внимания на ярких  
деятелей культуры, науки, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;  
- использование воспитательных возможностей для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;  
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам и т.д.;  
- включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;  
- применение на занятиях интерактивных форм работы, стимулирующих  
познавательную мотивацию обучающихся;  
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;  
- выбор и использование на занятиях методов, методик, технологий,  
оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;  
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в занятия различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;  
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на занятиях эмоционально-комфортной среды.

Актуальность программы заключается в том, что 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.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр состоит в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программы курса внеурочной деятельности «Движение – это жизнь» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Цели** программы:

- здоровьесбережение младших школьников;

- развитие ловкости, быстроты, силы;

- освоение культурного наследия русского народа.

**Задачи:**

Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;

- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;

- формирование интереса к народному творчеству;

- расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;

- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;

- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма;

- формирование установки на здоровый образ жизни;

- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Курс изучения составляет 34 часа в год для 3 класса. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Система оценивания образовательных достижений.**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;

- конкурсы;

- ролевые игры;

- выполнение заданий соревновательного характера;

- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);

- результативность участия в конкурсных программах и др.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Движение – это жизнь»**

**3 класс - 34 часа.**

**Игры с бегом (4 часа).**

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку»;

- комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу»;

- комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих»;

- комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

**Игры с мячом (7 часов).**

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»;

- комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»;

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч»;

- комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город»;

- комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»;

- комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»;

- комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»;

- комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».

**Игры с прыжками (4 часа).**

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок»;

- комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки»;

- комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки»;

- комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

**Игры малой подвижности (3 часа).**

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест»;

- комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»;

- комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

**Народные игры (6 часов).**

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- разучивание народных игр. Игра «Горелки»;

- разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»;

- разучивание народных игр. Игра «Мишени». Игра «Русская лапта».

**Зимние забавы (5 часов).**

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- игра «Строим крепость»;

- игра «Взятие снежного городка»;

- игра «Меткой стрелок»;

- игра «Слаломисты»;

- игра «Воротца».

**Эстафеты (5 часов).**

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка»;

- эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке»;

- эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**«Движение – это жизнь»**

Содержание спортивно-оздоровительных занятий курса внеурочной деятельности «Движение – это жизнь» обеспечивает реализацию личностных и метапредметных результатов.

**Личностными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» 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 совпадения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными**результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение – это 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 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.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Движение – это жизнь»**

**Тематическое планирование 3 класс (34 часа).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Форма контроля** | **Место проведения** |
| 1. | Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.  Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку». | 1 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал  Спортивная площадка |
| 2. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 3. | Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 4. | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 5. | Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.  Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить». | 1 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал |
| 6. | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»  Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч». | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 7. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город». | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 8. | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта». | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 9. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 10. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 11. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 12. | Правила техники безопасности при игре с прыжками.  Для чего человеку важно уметь прыгать.  Виды прыжков. Разучивание считалок.  Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок». | 1 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал  Спортивная площадка |
| 13. | Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 14. | Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки». | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 15. | Комплекс ОРУ. Игра «Салка на одной ноге». Игра «Кто первый?». | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 16. | Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.  Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест». | 1 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал |
| 17. | Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.  Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 18. | Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко». | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 19. | Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.  Разучивание народных игр. Игра "Горелки"**.** | 1 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал  Спортивная площадка |
| 20. | Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.  Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.  Игра «Строим крепость». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 21. | Игра «Взятие снежного городка». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 22. | Игра «Меткий стрелок». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 23. | Игра "Слаломисты". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 24. | Игра "Русская лапта". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 25. | Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы». | 1 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал  Спортивная площадка |
| 26. | Разучивание народных игр. Игра "Мишени". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 27. | Игра "Русская лапта". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 28. | Игра "Русская лапта". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 29. | Игра "Воротца". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 30. | Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.  Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». | 1 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал |
| 31. | Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 32. | Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 33. | Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 34. | Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд». | 1 | наблюдение  анкетирование | Спортивный зал |

**Формы проведения занятий курса внеурочной деятельности «Движение – это жизнь»**

Занятия следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Начинается урок с разминки, которая может включать в себя гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движений и невысокой интенсивностью.

Основная часть состоит из игр. Содержание основной части должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей.

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, даются творческие задания.

Подготовка к проведению игры заключается:

**-**в выборе игры, необходимо учитывать возрастные особенности;

- физическое развитие детей;

- количество детей;

- условия проведения игры;

- форму занятий.

Распределение на команды:

- по усмотрению учителя;

- путем расчета;

- по сговору;

- по жребию.