

Рабочая программа
нерегулярных курсов внеурочной
деятельности
«Движение – это жизнь!»
(Спортивно-оздоровительное
направление)
для 1-4 классов.

Содержание:

| | | |
|---|--|----|
| | Пояснительная записка | 3 |
| 1 | Результаты освоения курса внеурочной деятельности | 6 |
| 2 | Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности | 8 |
| 3 | Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. | 11 |

Пояснительная записка

По результатам многочисленных опросов современные подростки довольно высоко ставят ценность здоровья. В такой ситуации становится всё более необходимым делать акцент на формировании у школьников активисткой культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагающей:

- интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие спортивные результаты;
 - знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
 - умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;
 - спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия спортом своё ближайшее окружение (семью, друзей).

Данная программа представляет собой вариант программы организации нерегулярных занятий внеурочной деятельности обучающихся начального общего образования по направлению «Спортивно-оздоровительное».

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и интересов учащихся. Она предусматривает проведение спортивных мероприятий в различных формах, таких как: соревнования, турниры, малые олимпийские игры, веселые старты и др.

Программа «Движение – это жизнь» составлена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и 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.

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;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.
- обучение обучающихся способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь учащимся в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- пропаганды 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.

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности;
- самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

3. Воспитание:

- Положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества во внеурочной деятельности.

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.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В процессе реализации программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Регулятивные УУД:

- Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;
- Развитие регуляции спортивно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Познавательные УУД:

- Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- Знание по истории и развитию различных видов спорта и о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- Знание об индивидуальных особенностях физического развития;
- Знание о функциональных возможностях организма.

Коммуникативные УУД:

- формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило радость;
- развивать навыки взаимодействия в группе;
- развивать вербальные и невербальные навыки общения;
- умение играть в команде

В результате освоения программы

Обучающиеся будут знать:

- историю игровых видов спорта;
- правила спортивных игр;
- правила судейства;
- правила взаимодействия в команде;
- особенности своего организма и влияние физической нагрузки на различные группы мышц;
- основы здорового образа жизни;

Обучающиеся будут уметь:

- навыки выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- играть в футбол, пионербол, шашки, шахматы;
- работать с различным спортивным инвентарем;
- играть в команде.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

| № п/п | Содержание курса внеурочной деятельности | Формы организации | Виды деятельности |
|----------|--|--------------------|----------------------------|
| 1. | Основы веревочного курса | Полоса препятствий | Спортивно-оздоровительная, |

| | | | |
|-----|---|--|---------------------------|
| | | | познавательная |
| 2. | День бегуна | Соревнования по легкоатлетическому кроссу (отбор участников районных соревнований) | Спортивно-оздоровительная |
| 3. | Веселые старты | Соревнования | Спортивно-оздоровительная |
| 4. | Мама, папа, я – спортивная семья | Соревнования | Спортивно-оздоровительная |
| 5. | На встречу приключениям. | Поход | Туристско-краеведческая |
| 6. | Золотая осень | Игровая программа | Спортивно-оздоровительная |
| 7. | Турнир по пионерболу | Соревнования | Игровая |
| 8. | Турнир по футболу | Соревнования | Игровая |
| 9. | Турнир по шахматам | Соревнования | Спортивно-оздоровительная |
| 10. | Просмотр мультфильмов о здоровом образе жизни | Киноклуб | Познавательная |
| 11. | Старты надежд. | Прохождение полосы препятствий (Личное первенство). | Спортивно-оздоровительная |
| 12. | Школа безопасности | Соревнования | Познавательная |
| 13. | Кубок Деда Мороза | Веселые старты | Спортивно-оздоровительная |
| 14. | Просмотр мультфильмов о здоровом образе жизни | Киноклуб | Познавательная |
| 15. | Рождественский кубок. | Веселые старты | Спортивно-оздоровительная |
| 16. | Соревнования по пионерболу | Игра | Игровая |
| 17. | Тайна зимнего леса. | Поход | Туристско-краеведческая |

| | | | |
|-----|--|--|-----------------------------|
| 18. | Лыжная эстафета | Соревнования | Познавательная |
| 19. | Военизированная эстафета | Эстафета | Спортивно-оздоровительная |
| 20. | А, ну-ка, мальчики! | Веселые старты | Игровая |
| 21. | А, ну-ка, девочки! | Веселые старты | Игровая |
| 22. | ОФП (Нормы ГТО) | Соревнования (личное первенство) | Спортивно-оздоровительная |
| 23. | Турнир поколений. | Соревнования совместно с шефскими цехами | Игровая |
| 24. | Встреча с действующим спортсменом Нижнего Тагила | Круглый стол | Ценностно-смысловое общение |
| 25. | Просмотр фильма «Выше радуги» | Киноклуб | Ценностно-смысловое общение |
| 26. | «Кожаный мяч» | Соревнования по футболу | Спортивно-оздоровительная |
| 27. | Турнир по шашкам | Соревнования | Спортивно-оздоровительная |
| 28. | Турнир по пионерболу | Соревнования | Игровая |
| 29. | Малые олимпийские игры. | Соревнования | Спортивно-оздоровительная |

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс.

| № | Тема | Количество аудиторных часов | Количество внеаудиторных часов |
|---|--|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 | Основы веревочного курса | 1 | 1 |
| 2 | <i>*День бегуна</i> | | 2 |
| 3 | Веселые старты | | 2 |
| 4 | Мама, папа, я – спортивная семья | | 2 |
| 5 | На встречу приключениям. | | 8 |
| 6 | Золотая осень. <i>*Проект «Дары осени»</i> | | 2 |
| 7 | Турнир по пионерболу | | 2 |
| 8 | Турнир по футболу | | 2 |
| 9 | Турнир по шахматам | | 2 |
| 10 | <i>*Просмотр мультфильмов о здоровом образе жизни («Смешарики. Азбука здоровья»)</i> | 2 | |
| 11 | Старты надежд. | | 2 |
| 12 | Школа безопасности | | 2 |
| 13 | Кубок Деда Мороза | | 2 |
| 14 | Просмотр мультфильмов о здоровом образе жизни | 2 | |
| 15 | Рождественский кубок. | | 2 |
| 16 | Соревнования по пионерболу | | 2 |
| 17 | Тайна зимнего леса. | | 6 |
| 18 | Лыжная эстафета | | 2 |
| 19 | Военизированная эстафета | | 2 |
| 20 | А, ну-ка, мальчики! | | 2 |
| 21 | А, ну-ка, девочки! | | 2 |
| 22 | ОФП (Нормы ГТО) | | 2 |
| 23 | Турнир поколений. | | 2 |
| 24 | Встреча с действующим спортсменом Нижнего Тагила | 1 | |
| 25 | <i>*Просмотр мультфильма о здоровом образе жизни</i> | 1 | |
| 26 | «Кожаный мяч» | | 2 |
| 27 | Турнир по шашкам | | 2 |
| 28 | Турнир по пионерболу | | 2 |
| 29 | Малые олимпийские игры. | | 2 |
| Общее количество часов по курсу: | | | 66 |

** Учёт рабочей программы воспитания*

2 класс.

| № | Тема | Количество аудиторных | Количество внеаудиторных |
|---|------|-----------------------|--------------------------|
|---|------|-----------------------|--------------------------|

| | | часов | часов |
|---|--|-------|-----------|
| 1 | Основы веревочного курса | 1 | 1 |
| 2 | <i>*День бегуна</i> | | 2 |
| 3 | Веселые старты | | 2 |
| 4 | Мама, папа, я – спортивная семья | | 2 |
| 5 | На встречу приключениям. | | 8 |
| 6 | Золотая осень | | 2 |
| 7 | Турнир по пионерболу | | 2 |
| 8 | Турнир по футболу | | 2 |
| 9 | Турнир по шахматам | | 2 |
| 10 | Просмотр мультфильмов о здоровом образе жизни («Смешарики. Азбука здоровья») | 2 | |
| 11 | Старты надежд. | | 2 |
| 12 | Школа безопасности | | 2 |
| 13 | Кубок Деда Мороза | | 2 |
| 14 | <i>*Просмотр мультфильмов о здоровом образе жизни</i> | 2 | |
| 15 | Рождественский кубок. | | 2 |
| 16 | Соревнования по пионерболу | | 2 |
| 17 | Тайна зимнего леса. | | 6 |
| 18 | Лыжная эстафета | | 2 |
| 19 | Военизированная эстафета | | 2 |
| 20 | А, ну-ка, мальчики! | | 2 |
| 21 | А, ну-ка, девочки! | | 2 |
| 22 | ОФП (Нормы ГТО) | | 2 |
| 23 | Турнир поколений. | | 2 |
| 24 | Встреча с действующим спортсменом Нижнего Тагила | 2 | |
| 25 | Просмотр фильма «Выше радуги» | 2 | |
| 26 | «Кожаный мяч» | | 2 |
| 27 | Турнир по шашкам | | 2 |
| 28 | Турнир по пионерболу | | 2 |
| 29 | Малые олимпийские игры. | | 2 |
| Общее количество часов по курсу: | | | 68 |

** Учёт рабочей программы воспитания*

3-4 класс.

| № | Тема | Количество аудиторных часов | Количество внеаудиторных часов |
|---|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 | Основы веревочного курса | | 1 |
| 2 | <i>*День бегуна</i> | | 1 |
| 3 | Веселые старты | | 2 |
| 4 | Мама, папа, я – спортивная семья | | 2 |
| 5 | На встречу приключениям. | | 1 |
| 6 | Золотая осень. <i>*«Дары осени»</i> | | 1 |
| 7 | Турнир по пионерболу | | 1 |
| 8 | Турнир по футболу | | 2 |
| 9 | Турнир по шахматам | | 1 |

| | | | |
|---|--|---|----------------|
| 10 | <i>*Просмотр мультфильмов о здоровом образе жизни («Смешарики. Азбука здоровья»)</i> | 1 | |
| 11 | Старты надежд. | | 1 |
| 12 | Школа безопасности | | 1 |
| 13 | Кубок Деда Мороза | | 1 |
| 14 | <i>*Просмотр мультфильмов о здоровом образе жизни</i> | 1 | |
| 15 | Рождественский кубок. | | 1 |
| 16 | Соревнования по пионерболу | | 1 |
| 17 | Тайна зимнего леса. | | 1 |
| 18 | Лыжная эстафета | | 1 |
| 19 | Военизированная эстафета | | 1 |
| 20 | А, ну-ка, мальчики! | | 1 |
| 21 | А, ну-ка, девочки! | | 1 |
| 22 | ОФП (Нормы ГТО) | | 1 |
| 23 | Турнир поколений. | | 1 |
| 24 | Встреча с действующим спортсменом Нижнего Тагила | 1 | |
| 25 | Просмотр фильма «Выше радуги» | 2 | |
| 26 | «Кожаный мяч» | | 1 |
| 27 | Турнир по шашкам | | 1 |
| 28 | Турнир по пионерболу | | 1 |
| 29 | Малые олимпийские игры. | | 2 |
| Общее количество часов по курсу: | | | 34 часа |

** Учёт рабочей программы воспитания*