

Российско - таджикское государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов в
г. Турсунзаде имени Д.И. Менделеева»

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
Протокол №1
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор РТ ГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде
имени Д.И. Менделеева»
М.М.Бендрикова
Приказ № 63/П от «25» августа 2023 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь!»
Направление «Спортивно-оздоровительная деятельность»
Для 1-4 классов
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Бобоев Г.А. – высшая квалификационная категория

г. Турсунзаде, 2023г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение

Настоящая программа по курсу внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» для учащихся 1-4 классов составлена на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» № 286.
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022г. №569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 31.05.2021 № 286
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N216 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Устава РТГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде им. Д.И. Менделеева».
- Основной общеобразовательной программы начального общего образования РТГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде им. Д.И. Менделеева».
- Рабочей программы воспитания.
- Календарного учебного графика РТГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде им. Д.И. Менделеева» на 2023/2024 учебный год.

Срок реализации рабочей учебной программы на 2023/2024 учебный год Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа: 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» спортивно-оздоровительного направления для учащихся 1-4 класса рассчитана на 1 год обучения. Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и является приложением к Основной образовательной программе начального общего образования школы.

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации учебного модуля обучающихся начальной школы.

Цель курса: удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;

- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности учащихся;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Общая характеристика внеурочной деятельности

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, 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 детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учащихся наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

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

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры,

игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Место внеурочной деятельности в учебном плане.

Программа рассчитана на 68 часов в год, с проведением занятий 2 раза в неделю. Содержание программы отвечает требованию к организации учебного модуля. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Планируемые результаты

Личностными результатами являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами содержания модуля «Подвижные игры» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

➤ *Регулятивные УУД:*

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

➤ *Познавательные УУД:*

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

➤ *Коммуникативные УУД:*

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Содержание курса внеурочной деятельности

Беседы по профилактике здорового образа жизни

«Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него», «Твой новый режим дня», «Сменная обувь. Зачем она?», «Учимся не болеть», «Полезь и вред воды», «Кто сколько жует – тот столько живет».

«Режим дня», «Смешное и поучительное», «Страна Болочка», «Я и мои привычки», «Мой друг – велосипед».

Подвижные игры

«Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик», «Ловишки-перебежки», «Первые снежки», «Строим снежную крепость», «Донести рыбку», «Петушиный бой», «Два

Мороза», «собери орехи», «Большой мяч» и др.

Экскурсии

«Красота осенней природы», «Красота зимней природы», «Наблюдения за весенними изменениями в природе», «Чистый район», «Как живешь, сосенка?», «День птиц»

Динамические прогулки и игры

Тематическое планирование

№ раздела	Тема	Количество часов на изучение раздела, темы
1	«Игры разных народов»	23
2	Беседы	11
3	«Спортивные игры»	11
4	«Подвижные игры»	9
5	Экскурсии	4
6	«Эстафеты»	10

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной
деятельности**

«Движение есть жизнь!»

№ п/п	Тема	Количес тво часов	Дата	ЦОР/ЭОР
1 2	«Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг нее».	2		https://infourok.ru/
3 4	«Увернись от мяча»	2		
5 6	«Гуси-лебеди»	2		
7 8	«Твой новый режим дня»	2		https://infourok.ru/
9	Весёлая эстафета	1		https://infourok.ru/
10 11	«Вороны и воробьи»	2		
12 13	«У медведя во бору»	2		
14	«Красота осенней природы».	1		https://urokoff.net/blog/novosti/1uchshie-onlayn-ekskursii-dlya-detey/
15 16	Разучивание подвижных игр.	2		
17 18	«Филин и пташки»	2		
19	«Волшебница Гигиена»	1		https://infourok.ru/
20 21	«Паровозик» «Увернись от мяча»	2		
22	«Палочка- выручалочка»	1		https://infourok.ru/
23 24	Шашки, шахматы	2		
25 26	«Паровозик» «Вороны и воробьи»	2		
27	«Сменная обувь. Зачем она?»	1		http://www.it
28	«Блуждающий мяч»	1		
29	Эстафета с обручами, мячами и скакалками	1		

30	«Ловишки-перебежки»	2		
32	«Паровозик»			
33	«Учимся не болеть»	1		https://infourok.ru/
34	Шашки, шахматы	2		
35				
36	«Ловишка в кругу»	1		
37	«Пчелки и ласточки»	2		
38				
39	Весёлые старты	2		
40				
41	«К своим флажкам»	1		
42	Северный и южный ветер	2		
43				
44	Пчелы и медведи	2		
45				
46	«Красота зимней природы»	1		https://urokoff.net/blog/novosti/1uchshie-onlayn-ekskursii-dlya-detey/
47	«Польза и вред воды»	2		
48				
49	Соревнования скороходов	2		
50				
51	Лягушата и цыплята	2		
52				
53	Разучивание подвижных игр.	2		
54				
55	Разучивание подвижных игр.	2		
56				
57	Эстафета с предметами	1		http://www.it
58	«Звонкий мяч»	2		
59				
60	Ловишки с приседаниями	1		
61	Шашки, шахматы	2		
62				
63	«Кто сколько жуёт – тот столько живёт»	1		
64	«Здоровье Планеты – наше здоровье»	1		https://urokoff.net/blog/novosti/1uchshie-onlayn-ekskursii-dlya-detey/
65	Наблюдения за весенними изменениями в природе. Подвижные игры.	2		
66				
67	Подвижные игры	1		
68	«Впереди лето – возможности для отдыха в	1		

	летнее время»			
--	---------------	--	--	--

Перечень УМК

1. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2020
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2017
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2018
6. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2017
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2019
8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2020.
9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2018
10. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 201

Электронно-образовательные ресурсы

1. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57. <http://www.rusedu.ru/detail>
2. Сеть творческих учителей – http://www.it-n.ru/board.aspx?cat_no
3. Фестиваль педагогических идей <http://festival.1september.ru/articles/509616/>

«СОГЛАСОВАНО»
зам. директора по ВР

«_» _____ 20__ года

Лист корректировки рабочей программы
(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы)
по курсу внеурочной деятельности _____

учитель _____

№ урока (ов) по основ. КТП	Дата(ы) по осн. КТП	Дата(ы) фактического проведения	Тема (ы)	Количество часов на данную тему		Причина корректировки основание	Способ корректировки
				по плану	дано		