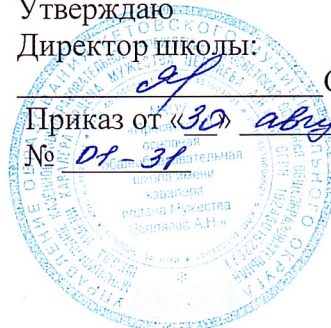


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Просветская основная общеобразовательная школа
имени кавалера ордена Мужества Цепляева А.Н.»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«30» августа 2024г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор школы: С.А. Якушева
Приказ от «30» августа 2024 г.
№ 01-31



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Движение – жизнь!»**

Уровень освоения программы: стартовый
Возраст обучающихся: 7 - 10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель
программы:
Ковтунова Екатерина
Владимировна
педагог дополнительного
образования
МКОУ «Просветская
основная
общеобразовательная
школа
имени кавалера ордена
Мужества Цепляева А.Н.»

Пояснительная записка.

Программа «Движение есть жизнь» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с ФГОС НОО.

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.

Цели программы:

- ✓ создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;
- ✓ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности. **Задачи,** решаемые в рамках данной программы:
- ✓ обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- ✓ познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- ✓ воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, чтобы противостоять болезням;
- ✓ воспитывать культуру игрового общения;
- ✓ учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ✓ создавать условия для проявления чувства коллективизма.

Формы организации занятий:

- ✓ Физкультурно-оздоровительная;
- ✓ Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Формы представления результатов:

- ✓ Соревнования
- ✓ весёлые старты;
- ✓ спортивные эстафеты;
- ✓ фестиваль игр.

Вид деятельности: познавательная.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности для 4 класса

Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»:

Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Невод», «Третий лишний», «Перемена мест», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Салки с ленточками», «Заяц без места», «Кто обгонит», эстафеты.

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «С кочки на кочку». Эстафеты с прыжками.

Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

Зимние забавы

«Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комков». Эстафеты.

Народные игры

Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Чехарда», «Кошки-мышки».

Хантыйские народные игры:

«Хейро», «Ловля оленей», «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера», «Стрелок», «Перетягивание палок Талтыюх», «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки».

Соревнования

Баскетбол: Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель.

Волейбол: Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.

Футбол: Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.

Подвижные игры на материале спортивных игр: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Борьба за мяч», «Точный расчет», «Перестрелка», Эстафеты с мячом.

Проведение соревнований по различным видам: пионербол, дартс, перестрелка и т.д.

Формы и виды деятельности

- ✓ Соревнования
- ✓ весёлые старты;
- ✓ спортивные эстафеты;
- ✓ фестиваль игр.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры;
- ✓ понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;

Метапредметные результаты

Регулятивные

- ✓ уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- ✓ оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- ✓ конструктивно разрешать конфликты.

Познавательные

- ✓ осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений;
- ✓ преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- ✓ устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные

- ✓ общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✓ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Тематическое планирование 4 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		Практических	Теоретических
1	Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»	33	1
Итого	34	33	1

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения	Электронные образовательные ресурсы
Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность». Подвижные игры с элементами легкой атлетики				
1.	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
2.	Подвижные игры «Космонавты», «Невод».	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
3.	Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест».	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
4.	Подвижная игра «Вызов номеров».	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
5.	Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места».	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
6.	Подвижная игра «Кто обгонит», эстафеты.	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
7.	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
8.	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку».	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
9.	Эстафеты с прыжками.	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
10.	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
11.	Подвижные игры «Метко в цель»,	1		http://spo.1september.ru/
	«Точный расчет».			http://zdd.1september.ru/
Зимние забавы				
12.	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу».	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
13.	Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне».	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
14.	Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист».	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
15.	Подвижные игры «Гонки снежных комков», эстафеты.	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
Народные игры				
16.	Подвижные игры «Колечко», «Ручеек».	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
17.	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
18.	Подвижные игры «Чехарда» «Кошки - мышки».	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
19.	Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей».	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/

20.	Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз».	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
21.	Подвижные игры «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки»	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
Соревнования				
22.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
23.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
24.	Броски в цель.	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
25.	Подбрасывание и подача мяча	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
26.	Прием и передача мяча в волейболе.	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
27.	Удары и остановка мяча ногой.	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
28.	Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
29.	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
30.	Подвижные игры «Овладей мячом» «Подвижная цель».	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
31.	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
32.	Соревнование по дартсу.	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
33.	Соревнование по подвижной игре «Пионербол».	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
34.	Соревнование по подвижной игре «Перестрелка», эстафеты мячом.	1		http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
Итого: 34 часа				

Лист внесения изменений и дополнений

[illegible]

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 клас-. сы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. — (Школа России). — ISBN 978-5-09-079238-7. Пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы».

2. Физическая культура 1—4 классы : методическое учеб. пособие для общеобразоват. организаций / И. А. Винер-Усмановой, О. Д. Цыганкова. ; под редакцией И.А. Винер- Усмановой--Москва: Просвещение, 2022- 117 с.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

3. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 клас-. сы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. — (Школа России). — ISBN 978-5-09-079238-7. Пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ УМК Физическая культура. Лях В.И. (Школа России). УМК В. И. Лях, 1-4 классы.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://spo.1september.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный зал, маты гимнастические, мячи, скакалки, обруч, палка гимнастическая, кегли, конусы, секундомер, эстафетные палочки, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, козёл гимнастический, стойка для прыжков в высоту, щит баскетбольный, канат для лазания, сетка волейбольная, бревно гимнастическое, мостик подкидной, гранаты для метания, мячи для метания, турник подвесной, рулетка измерительная, лыжи, лыжные палки.