

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию Администрации Локтевского района
МБОУ "Успенская СОШ"

РАССМОТРЕНО

ШМО классных

руководителей

Мартынова Ю.Ю.

Приказ № 1

от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Ответственный за УМР

Шибаета О.А.

«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Гайдукова М.А.

Приказ № 61/4

от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь!»

для обучающихся 3 класса

2024 - 2025 учебный год

Составлена: Одинцовой Надеждой Михайловной,
учителем начальных классов
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Успенская средняя общеобразовательная школа»

Актуальность данной программы 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. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Цель: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству народов Алтая.
- расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к 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.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

В учебном плане МБОУ «Успенская СОШ» на изучение курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» в 3 классе отведён 1 час в неделю. Согласно календарному учебному графику в 3 классе 34 учебных недель, поэтому рабочая программа рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 3 класс 34 часа в год.

Формы занятий:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

Методы:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;

- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы

Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации ООП определяет ОО. При нештатных ситуациях (карантин, пандемия, ограничительные меры) ОО оставляет за собой право реализации рабочих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологи

Содержание

Игры с бегом (5 часов)

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».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»

Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом (5 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»

Игры с прыжками (5 часов)

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 (5 часов)

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».

Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Зимние забавы (4 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 «Лепим снеговика».

Игра «Меткой стрелок».

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».

Народные игры (5 часов)

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

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра "**Горелки**".

Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»

Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»

Разучивание народных игр. Игра "**Мишени**".

Планируемые результаты

Личностные:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметные:

Регулятивные:

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

Познавательные:

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

Коммуникативные:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Ожидаемые результаты

- обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Вид деятельности
1	Игры с бегом	5	выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игры
2	Игры с мячом	5	повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игры
3	Игры с прыжками	5	повторяют технику прыжка в длину с разбега, повторяют правила и играют в игры с прыжками
4	Игра малой подвижности	5	разучивают правила и играют в игры
5	Зимние забавы	4	повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне; повторяют правила и играют в игры
6	Эстафеты	5	разучивают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями, с гимнастической палкой, с обручем
7	Народные игры	5	разучивают, повторяют и играют в игры
	Итого:	34	

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1	04.09.2024	
2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1	11.09	
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1	18.09	
4	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1	25.09	
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1	02.10	
6	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	09.10	
7	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	16.10	
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	23.10	
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	06.11	
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1	13.11	
11	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1	20.11	
12	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1	27.11	
13	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	04.12	
14	Комплекс ОРУ. Игра « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1	11.12	
15	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1	18.12	
16	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность	1	25.12	
17	Игры на внимательность. Игра «Летит - не	1	15.01.2025	

	летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».			
18	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1	22.01	
19	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1	29.01	
20	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1	05.02	
21	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность	1	12.02	
22	Игра «Строим крепость».	1	19.02	
23	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	1	26.02	
24	Игра «Лепим снеговика».	1	05.03	
25	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1	12.03	
26	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	19.03	
27	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	02.04	
28	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1	09.04	
29	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	16.04	
30	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1	23.04	
31	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1	30.04	
32	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	07.05	
33	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1	14.05	
34	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1	21.05	
	Итого:	34 ч		

Лист корректировки

Название раздела, темы	Дата по плану	Причины корректировки	Что скорректировано	Дата по факту	Подпись ответственного за УМР