

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Отдел образования Ишимского муниципального района
МАОУ Черемшанская СОШ

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО
начальных классов

Ракитина Е.Н. Ракитина Е.Н.

Протокол №1
от 30 августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Русакова Е.С. Русакова Е.С.

от 30 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ Черемшанская СОШ

Г.К. Баранов Г.К. Баранов



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь»
для обучающихся 1-4 классов
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Ракитина Е.Н.
учитель начальных классов

с. Черемшанка 2023г.

Пояснительная записка

Программа "Движение -жизнь" для 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями и рекомендациями **нормативных и правоустанавливающих** документов:

- Федеральный закон N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 ст.28. (редакция от 16.04.2022)
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021г. №287
- Примерная внеурочная программа начального общего образования
- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам основного общего образования».
- Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
- Приказ Минпросвещения России от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утверждённый Министерством просвещения РФ от 20 мая 2020 года № 254» (зарегистрирован в Минюсте РФ № 62645 от 02 марта 2021г.).
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2)

Локальных актов и правоустанавливающих документов МАОУ Черемшанская СОШ

- Устав МАОУ Черемшанская СОШ
- Основная внеурочная программа начального общего образования на 2023-2024 г. МАОУ Черемшанская СОШ
- Положение о внеурочной программе МАОУ Черемшанская СОШ
- Данная программа реализует принцип непрерывного образования, что соответствует современным потребностям личности и общества и составлена для реализации в 1-4 классах.

Общая характеристика «В мире здоровья и спорта»

В настоящее время в мире существует две главные проблемы: здоровье планеты и здоровье людей, живущих на ней. От решения этих проблем зависит и настоящее, и будущее человечества. Ухудшение здоровья детей в нашей стране, связано, в основном, с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, усложнением характера взаимоотношений «ученик-учитель» и межличностных отношений внутри класса, недостатком двигательной активности, неправильным питанием обучающихся, несоблюдением гигиенических требований в организации образовательного процесса, отсутствием у детей элементарных знаний о том, как стать здоровыми. Таким образом, проблема формирования здорового образа жизни как компонента физической культуры школьников на основе интеграции содержания учебных дисциплин о человеке является актуальной.

Цели обучения

Создание условий для формирования метапредметных компетенций обучающегося.

Место внеурочного занятия «Движение - жизнь» в учебном плане.

Внеурочная деятельность «В мире здоровья и спорта» входит в предметную область «Окружающий мир», «Физическая культура», изучение которых происходит при наличии потребности обучающихся и при условии, что в образовательной организации имеются условия (кадровая обеспеченность, технические и материальные условия), позволяющие достигнуть заявленных в ФГОС НОО предметных результатов.

Нормативный срок освоения программы на уровне основного общего образования – 4 года.

Форма обучения – очная.

Обучение ведётся на русском.

Примерная программа состоит из четырёх разделов: введение; содержание, планируемые результаты, тематическое планирование по годам обучения (1-4 классы).

Время, отводимое на внеурочное занятие «В мире здоровья и спорта» составляет 33 часа, в том числе:

Классы	Объем учебного времени
II	34 часа
III	34 часа
IV	34 часа
Итого:	135 часов

Раздел I

Содержание внеурочного занятия "Движение - жизнь" для 1-4 классов

Раздел 1. «Окружающая среда и здоровье человека».

Здоровье и образ жизни. История развития представлений о здоровом образе жизни. Влияние климатических условий на здоровье человека. Экстремальные факторы окружающей среды. Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия) их влияние на функционирование систем органов.

Раздел 2. «Питание и здоровье».

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Приглашаем к чаю. Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться). Как и чем мы питаемся. Красный, жёлтый, зелёный.

Раздел 3. «Я в школе и дома». Мой внешний вид – залог здоровья. Зрение – это сила. Осанка – это красиво. Весёлые перемены. Здоровье и домашние задания. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.

Раздел 4. «Условия формирования дыхательной системы».

Анатомо-физиологические особенности аппарата дыхания. Дыхательные движения, влияние холода на частоту дыхания. Жизненная емкость легких. Аэробное (кислородное) энергообеспечение двигательной деятельности. Дыхательная гимнастика. Влияние физических упражнений на формирование аппарата дыхания. Аэробика как средство развития дыхательной системы. Методика сочетания дыхания и движения.

Раздел 5. ЗОЖ как залог высоких спортивных достижений

Рациональное питание как основа правильного функционирования всех систем органов. Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важнейший экологический фактор. Рациональное питание и культура здоровья. Режим дня как средство быстрого восстановления организма. Биоритмы и причины их нарушений. Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.

Раздел II.

Планируемые результаты освоения внеурочного занятия "Движение - жизнь" для 1-4 классов

Личностными результатами освоения программы внеурочной деятельности является формирование следующих компетенций:

1. Осознание бережного отношения обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях;
2. Умение различать научную и паранаучную информацию о влиянии различных факторов на человека и его здоровье.
3. Сформированность мотивации к учению, познанию и совершенствованию физических качеств
4. Умение прогнозировать возможные последствия воздействия на организм различных факторов, в том числе физических нагрузок;
5. Проявление активности в пропаганде здорового образа жизни и отказе от вредных привычек.
6. Овладение навыками здорового образа жизни.
7. Умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Метапредметными результатами освоения программы внеурочной деятельности — является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

1. Определять и формулировать цель деятельности на занятиях
2. Выстраивать последовательность действий на занятии.
3. Высказывать своё предположение (версию), или работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
4. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
5. Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

1. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
2. Перерабатывать полученную информацию, анализировать, делать выводы;
3. Преобразовывать информацию из одной формы в другую, находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
4. Формирование у учащихся практических навыков проектной, учебно-исследовательской деятельности.

Коммуникативные УУД:

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной
2. Слушать речь других и вступать в диалог, аргументировать свою точку зрения
3. Совместно договариваться о правилах общения, поведения, игры на занятиях и следовать им.
4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика, игрока, капитана, судьи).
5. Приобретение опыта взаимодействия с окружающими (учителями, сверстниками, родителями и др.);
6. Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы учащиеся должны освоить следующие знания:

1. Понятие о здоровом образе жизни;
2. Понятие о здоровье, резервных возможностях организма;
3. Факторы, влияющие на здоровье, факторы сохранения и укрепления здоровья, составляющие здорового образа жизни;
4. Строение и функции органов и систем органов;
5. Влияние физических упражнений на развитие систем органов;
6. Принципы правильного и рационального питания. Правила личной гигиены.

7. Основные группы физических упражнений и их влияние на формирование и функционирование различных органов

В ходе реализации программы учащиеся должны освоить следующие умения:

1. Объяснять причину нарушения работы органов и системы органов;
2. Обосновывать необходимость соблюдения правил личной гигиены;
3. Делать выводы о физиологических основах здорового образа жизни;
4. Оценивать уровень своего здоровья по основным показателям (паспорт «здоровья»).
5. представлять спортивные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
6. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
7. бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности при проведении занятий;
8. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
9. составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
10. выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
11. заботиться о своем здоровье;
12. применять коммуникативные и презентационные навыки;
13. оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
14. находить выход из стрессовых ситуаций;
15. принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

Тематическое планирование. 3 класс.

№ п/п	Разделы, темы	Решаемые воспитательные задачи	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол-во часов	Дата
	Окружающая среда и здоровье человека	Воспитывать отношение к природе и ее потребностям. Особенности здоровья человека в разных случаях..	https://uchi.ru https://www.yaklass.ru	7	
1.	Экологические факторы, влияющие на здоровье человека			1	05.09
2.	Экстремальные факторы окружающей среды.			1	12.09
3.	Экстремальные факторы окружающей среды.			1	19.09
4.	Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия).			1	26.09
5.	Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия).			1	03.10

6.	«Воздействие двигательной активности на организм человека.			1	10.10
7.	«Воздействие двигательной активности на организм человека.			1	17.10
	Питание и здоровье	Формирование у школьников культуры питания. Умение правильно составлять рацион питания для здоровья.	https://uchi.ru https://www.yaklass.ru	11	24.10
8.	Витаминная тарелка на каждый день.			1	07.11
9.	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»			1	14.11
10.	Культура питания			1	21.11
11.	Приглашаем к чаю			1	28.11
12.	Приглашаем к чаю			1	05.12
13.	Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)			1	12.12
14.	Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)			1	19.12
15.	Как и чем мы питаемся			1	26.12
16.	Как и чем мы питаемся			1	09.01
17.	Красный, жёлтый, зелёный			1	10.01

18.	Красный, жёлтый, зелёный			1	23.01
	Я в школе и дома	Воспитывать чувства товарищества, взаимоуважения, доброты.	https://uchi.ru https://www.yaklass.ru	6	30.01
19.	Мой внешний вид – залог здоровья			1	06.02
20.	Зрение – это сила			1	13.02
21.	Осанка – это красиво			1	20.02
22.	Весёлые переменки			1	27.02
23.	Здоровье и домашние задания			1	05.03
24.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим			1	12.03
	Условия формирования дыхательной системы	Дать детям первичные представления об органах дыхания, отметить их важное значение для человека.	https://uchi.ru https://www.yaklass.ru	4	19.03
25.	Особенности строения нервной системы и органов чувств			1	02.04
26.	Особенности строения нервной системы и органов чувств			1	09.04
27.	Бадминтон как средство укрепления зрения			1	16.04

28.	Акробатическая гимнастика как средство развития вестибулярного аппарата			1	23.04
	ЗОЖ как залог высоких спортивных достижений	Дать обучающимся представление о правильном питании и спортивных норм. Связь питания со здоровьем..	https://uchi.ru https://www.yaklass.ru	6	
29.	Рациональное питание как основа правильного функционирования всех систем органов			1	07.05
30.	Рациональное питание как основа правильного функционирования всех систем органов			1	+07.05
31.	Рациональное питание как основа правильного функционирования всех систем органов			1	14.05
32.	Режим дня как средство быстрого восстановления организма			1	+14.05
33.	Режим дня как средство быстрого восстановления организма			1	21.05
34.	Режим дня как средство быстрого восстановления организма			1	+21.05

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Л98. 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».

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

Л98. 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 <https://resh.edu.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.