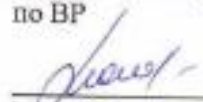


«ПРИНЯТО»

на заседании Педагогического
совета МКОУ «Центр
образования №24»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
по ВР


Молодцова М.Ю.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Центр
образования №24»


Борзhen А.О.

Протокол
от «30» 08 2013 г. № 6

Приказ
от «30» 08 2013 г. № 1052

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение – есть жизнь» 1-4 классы

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Центр образования №24»

Составил: Смагина А.А., учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение-жизнь» (далее Программа) является составной частью основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Центр образования № 24».

Программа составлена в соответствии с федеральными, региональными и муниципальными нормативными документами, перечень которых представлен в качестве приложения к основной образовательной программе основного общего образования МКОУ «Центр образования № 24».

Программа рассчитана на 135 занятий для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;

2-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе 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, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные

способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Ценностные ориентиры содержания курса «Движение-жизнь»

Содержание курса «Движение-жизнь» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Содержание рабочей программы

1 класс (33 занятия)

Игры на взаимодействие между учащимися - 12 занятий

Цель: воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Игры на развитие двигательных качеств - 21 занятие

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаливают организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

Игры по выбору учащихся - 16 занятий

2 – 4 класс (102 часа)

(34 часа в год)

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика – 27 занятий

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2. Ритмическая гимнастика – 30 занятий

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного

возраста. Музыкально–ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

3. Подвижные игры – 25 занятий

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

4. Лыжная подготовка - 44 занятия

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

Планируемые результаты освоения рабочей программы

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования.

Целевые ориентиры
Гражданско-патриотическое воспитание
Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине — России, её территории, расположении. Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам. Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства. Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение. Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях. Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.
Духовно-нравственное воспитание
Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности. Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека. Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших. Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки. Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий. Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.
Эстетическое воспитание
Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей. Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре. Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной

деятельности, искусстве.
Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе. Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.
Трудовое воспитание
Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества. Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление. Проявляющий интерес к разным профессиям. Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.
Экологическое воспитание
Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду. Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам. Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.
Ценности научного познания
Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке. Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании. Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.

Планируемые результаты.

К концу 1 класса:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр; • формирование представлений об этических идеалах и ценностях; • отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.	• Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • демонстрировать уровень физической подготовленности	• Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • Знать различные виды игр; • Выполнять правила игры.

К концу 2 класса:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
• определять уровень развития физических качеств; • договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; • проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.	• Управлять своими эмоциями; • Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; • Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.	• Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; • организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; • Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.

К концу 3 класса:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты

• вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях; • взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;	• вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; • Управлять своими эмоциями;	• Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; • Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики; • Владеть различными формами игровой деятельности.
---	--	---

К концу 4 класса:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
• Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; • Готовность к преодолению трудностей; • Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; • Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.	• Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.	• выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; • играть по упрощенным правилам спортивные игры; • самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

Тематическое планирование

1 класс – 33 часа

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Воспитательный компонент содержания программы - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности, - побуждение школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Анализ различных схем: ознакомление с объектами изучения функциональной грамотности. Индивидуальная работа с информационными источниками. Дискуссия, постановка проблемного вопроса. Работа в парах. Постановка проблемного вопроса. Беседа. Деловая игра. Учебный диалог.		
Игры на взаимодействие между учащимися		
1	Игра «Гном, как тебя зовут»	1
2	Игра «Водяной»	1
3	Игра «Мы веселые ребята»	1
4	Игра «Гуси- лебеди»	1
5	Соревнование скороходов	1
6	Игра «Волк во рву»	1
7	Игра «К своим флажкам»	1
8	Игры по выбору учащихся	1
9	Эстафета с мячами	1
10	Игра «Птицы и клетка»	1
11	Игра «Угадай, кто»	1

12	Игра «Гном, как тебя зовут»	1
Игры на развитие двигательных качеств		
13	Эстафета зверей	1
14	Игры по выбору учащихся	1
15	Игра «Стой!»	1
16	Игра «Веселые музыканты»	1
17	Игра «Совушка»	1
18	Игры по выбору учащихся	2
19	Эстафета со скакалками	1
20	Игра «Паровозик»	1
21	Игры по выбору учащихся	2
22	Игра «Вышибалы»	1
23	Игра «Воробьи и вороны»	1
24	Игра «Салки»	1
25	Повторение изученных игр	2
26	Эстафета «Кенгуру»	1
27	Игра «Симон говорит»	1
28	Игра «мишки и шишки»»	1
29	Игра «Медведь»	1
30	Игры по выбору учащихся	2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс – 34 часа

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Воспитательный компонент содержания программы - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности, - побуждение школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Анализ различных схем: ознакомление с объектами изучения функциональной грамотности. Индивидуальная работа с информационными источниками. Дискуссия, постановка проблемного вопроса. Работа в парах. Постановка проблемного вопроса. Беседа. Деловая игра. Учебный диалог.		
<u>Игры с элементами легкой атлетики</u>		
1	Игра «Осенний марафон»	1
2	Игра «Чай-чай выручай»	1
3	Игра «День и ночь»	1
4	Игра «Вызовы»	1
5	Игра «Гонка мячей по кругу»	1
6	Прыжки в длину	1
7	Игра «Караси и щука»	1
8	Игра «Кто выше?»	2
9	Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1
10	Игра «Чай-чай выручай»	1
<u>Ритмическая гимнастика</u>		

11	Игра «Веселые ладошки»	1
12	Игра «Веселый зоопарк»	1
13	Игра «Красивая спина»	1
14	Игра «Дружные ребята»	1
15	Игра «Веселый сапожок»	2
16	Игра «Непоседы»	2
17	Игра «Ритмическая мозаика»	1
<u>Лыжная подготовка</u>		
18	Скользкий шаг с палками	1
19	Игра «Царь горы»	2
20	Повороты на месте и в движении	1
21	Игра «Попади в цель»	1
22	Игры по выбору учащихся	1
23	Эстафета «Снежный город»	1
24	Лыжная эстафета	1
<u>Подвижные игры</u>		
25	Игра «Класс, смирно!»	1
26	Броски мяча в корзину	1
27	Игра «Боулинг»	1
28	Игра «Картошка»	1
29	Соревнование по прыжкам через скакалку	1
30	Игра «Веселые пингвинята»	1
31	Игра «Солнышко»	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс – 34 часа

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Воспитательный компонент содержания программы - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности, - побуждение школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Анализ различных схем: ознакомление с объектами изучения функциональной грамотности. Индивидуальная работа с информационными источниками. Дискуссия, постановка проблемного вопроса. Работа в парах. Постановка проблемного вопроса. Беседа. Деловая игра. Учебный диалог.		
<u>Игры с элементами легкой атлетики</u>		
1	«Метатели»	1
2	Игра «Пустое место»	1
3	Игра « У ребят порядок строгий»	1
4	Игра «К своим флажкам»	1
5	Игра «Прыгающие воробушки»	1
6	Веселые старты «Лабиринт»	1
7	«Прыжки по полосам»	1
8	«Играй, играй, мяч не теряй»	1
9	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1
<u>Ритмическая гимнастика</u>		
10	«Исправь осанку»	1

11	Упражнения на согласованность движений с музыкой	1
12	Игра «Зайцы в огороде»	1
13	Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»	1
14	Ритмические упражнения с обручами	1
15	Игра «Верёвочка под ногами»	1
16	«Гимнасты»	1
<u>Лыжная подготовка</u>		
17	Одновременный двухшажный ход	1
18	Поворот переступанием	1
19	Игра «Защита укрепления»	1
20	Игра «Перевозка груза»	1
21	Игра на развитие скорости «Верхом на клюшке»	1
22	Игра – соревнование «Не уступлю горку!»	1
23	Лыжная эстафета	2
<u>Подвижные игры</u>		
24	Игра на внимание и быстроту «Поезд»	2
25	Игра с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	2
26	«Веселые старты» Старт группами Командный бег	2
27	«Мини-гандбол»	2
28	Повторение изученных игр	2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс – 34 часа

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Воспитательный компонент содержания программы - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности, - побуждение школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Анализ различных схем: ознакомление с объектами изучения функциональной грамотности. Индивидуальная работа с информационными источниками. Дискуссия, постановка проблемного вопроса. Работа в парах. Постановка проблемного вопроса. Беседа. Деловая игра. Учебный диалог.		
<u>Игры с элементами легкой атлетики</u>		
1	Встречная эстафета. «Волк и ягненок». «Кто раньше»	3
2	Эстафета со скакалкой. Смена номеров	2
3	Погоня по кругу. «Перебежки»	2
4	«Рыбная ловля» Игровые упражнения с малыми мячами	2
<u>Ритмическая гимнастика</u>		
5	Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)	1
6	Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1
7	Упражнения с элементами хореографии и танца; Игры с лентами «Осенний лес»	2
8	«Прыгающие воробушки» «Прыжки по полосам»	2

9	Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом	3
10	Соревнование «Лабиринт»	1
<u>Лыжная подготовка</u>		
11	Игра «Два мороза»	1
12	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; «Кто дальше уедет»	2
13	Игра «Заяц без логова»	1
14	Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности	1
<u>Подвижные игры с элементами спортивных игр</u>		
15	"Снайперы"	1
16	"Перетягивание через черту"	1
17	"Эстафета с лазаньем и перелезанием"	1
18	Бег с мячом	3
19	Бег по линиям «День» и «Ночь»	1
20	Кто точнее?	2