

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Созоновская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района
МАОУ Созоновская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


Никонова Л.А.

Протокол № 1
от «29» 08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по ВР


Ткачук Н.П.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Михайлова Л.М.

Приказ № 66-ОД
от «29» 08.2025 г

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Движение – есть жизнь»
для учащихся 3 класса
(программа рассчитана для детей 9 лет
срок реализации программы – 1 год)

2025-2026уч.год

Форма работы: кружок
Составитель программы:
учитель начальных классов
Саворона М.Ф.

с.Созоново, 2025

Список детей

№	ФИО
1	Акпажаева Виктория Олеговна
2	Алексеева Вера Ивановна
3	Войтенко Эвелина Максимовна
4	Гутара Лев
5	Журов Максим Александрович
6	Кошкарлов Роман Леонидович
7	Крамарь Степан Константинович
8	Кушашова Лиана Зинуровна
9	Макаров Артём Александрович
10	Мекаев Матвей Павлович
11	Новрузова Захра Эминовна
12	Паршуков Богдан Ильич
13	Плакшина Мария Владимировна
14	Пучкова София Владимировна
15	Семёнова Алиса Алексеевна
16	Степура Евгений Сергеевич
17	Стойлов Артём Алексеевич
18	Титова Таисия Владимировна
19	Шаклеин Матвей Артёмович
20	Ярошенко Степан Алексеевич

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ ("Гуси-лебеди", например). Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по

формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
-

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности

по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Русские народные игры	2	https://www.big-big.ru/besplatno/window.edu.ru.html
2	Игры народов России	2	http://school-collection.edu.ru/

3	Подвижные игры	5	https://www.big-big.ru/besplatno/window.edu.ru.html
4	Эстафеты	25	https://www.big-big.ru/besplatno/window.edu.ru.html
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата изучения	Виды, формы контроля
1	«Салки» Подвижные игры. Эстафеты.	1	01.09	Эстафеты.
2	«Догони меня» Подвижные игры. Эстафеты.	1	08.09	Эстафеты.
3	«Вызов номеров» Преодоление малых препятствий.	1	15.09	Игра
4	«День и ночь» Подвижные игры. Эстафета по кругу.	1	22.09	Эстафеты.
5	«Волк во рву» Равномерный бег . Развитие выносливости. Игры. Эстафеты.	1	29.09	Эстафеты.
6	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Прыжки. Подвижные игры.	1	06.10	Игра
7	«Удочка», «Аисты» Прыжки. Подвижные игры ». Эстафета с прыжками через движущее препятствие.	1	20.10	Эстафеты.
8	«Не намочи ног». Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов	1	27.10	Эстафета
9	«Пчёлки». Подвижные игры.	1	03.11	Игра

	Самостоятельные игры			
10	«Вышибалы». Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты.	1	10.11	Эстафеты.
11	«Пустое место». Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении.	1	17.11	Эстафета
12	«Совушка». Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками	1	01.12	Эстафета с мячами, скакалками
13	«Подвижная цель» Эстафета с мячами, скакалками	1	08.12	Эстафета с мячами, скакалками
14	«Попади в цель».	1	15.12	Эстафета с мячами
15	«Охотники и утки».	1	22.12	Игра
16	«Рыбаки и рыбки»	1	29.12	Игра
17	«Быстрая передача».	1	12.01	Игра
18	«Зайцы в огороде»	1	19.01	Игра
19	Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	1	26.01	Игра
20	Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1	02.02	Игра
21	Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч»	1	09.02	Игра
22	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1	16.02	Игра
23	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1	01.03	Игра
24	Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1	15.03	Игра
25	Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	22.03	Игра
26	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	29.03	Веселые старты
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	05.04	Эстафета
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	19.04	Эстафета

29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	26.04	Эстафета
30	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	03.05	Игра
31	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1	10.05	Игра
32	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	17.05	Игра
33	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1	24.05	Игра
34	Итоговое занятие	1	31.05	Веселые старты
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Т.И. Линго «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль,

«Академия развития» 1998г

Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.

С. Глязер, Зимние игры и развлечения. – М., 1993.

М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000

М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001

М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 1986

В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1.Официальный ресурс для учителей, www.nachalka.com детей и родителей (1-4 класс)

2. База разработок для учителей начальных классов <http://pedsovet.su> 1-4 класс

3. Раздел начальная школа: Архив учебных программ. <http://www.rusedu.ru>

4. Сайт интернет-проекта «Копилка уроков <http://kopilurokov.ru/>,сайт для учителей» 1-4 класс