|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА**  на заседании школьного МО  Протокол от  «\_18.08.\_»\_\_2023г.  № \_3\_\_ | **СОГЛАСОВАНА**  заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_Меметова Л.С.  «\_18\_»\_\_08\_\_2023г. | **УТВЕРЖДЕНА**  приказом директора МБОУ «Старокрымский УВК №1 «Школа-гимназия»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Г. Лысенко  Приказ от «18»08.2023г. № |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»**

**для 3 классов**

**Содержание**

1. Пояснительная записка.

2.Содержание обучения.

3.Планируемые результаты освоения программы.

4.Приложение к рабочей программе

1. **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Движение-есть жизнь» разработана на основе следующих нормативных документах:

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утверждён приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года №286).

Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Старокрымский УВК № 1»

Программа воспитания МБОУ «Старокрымский УВК № 1» .

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

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 собственногоздоровья.  охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими задачами:

Формирование:  представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учѐбы 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.

Обучение: осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; 

правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье;  элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); 

упражнениям сохранения зрения.

**Программа рассчитана на 4 года:** 33 часа в год в 1 классе, 34 часа в год в 2-4 классе с проведением занятий 1 раз в неделю в спортивном зале, на спортивной площадке. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению

**Программа адресована** на учащихся 7-10 лет. Программа рассчитана на 4 года.

**2.Содержание обучения**

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1.раздел - “Русские народные игры”, изучается с 1 по 4 класс.

2.раздел - “Игры народов России”, изучается со 2 по 4 класс.

3.раздел - “Подвижные игры”, изучается в 1-х и 2-х классах.

4.раздел - “Эстафеты”, изучается в 1-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

«Русские народные игры» Знакомство с русскими народными играми: «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Хитрая лиса», «Пчелы и медведи», «Совушка», «Кот и мышь», «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Салки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Гори, гори ясно!», «Охотники и зайцы», «Ляпка» «Игры народов России» Знакомство с разнообразием игр различных народов,

проживающих в России; развитие силы, ловкости и других физических способностей; воспитание толерантности при общении в коллективе. Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку» , дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», чувашская игра «Рыбки», кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», карельские народные игры «Мяч», «Я есть!», игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка», Чечено-ингушская игра «Чиж», тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские народные игры «Котел», «Круговой», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».

«Подвижные игры». Совершенствование координации движений, развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе; воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре на основе подвижных игр: «К своим флажкам», «Ноги выше от земли» «Выбегай из круга», «Краски», «Кто быстрее?», «Пустое место», «Салки с мячами», «Палочка- выручалочка», «Классики», «Ловишки с приседаниями», «Переправа с досками», «Туннель», «Собери урожай», «Блуждающий мяч», «Не урони мяч», «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Лишний стул», «Совушка», «Карусель», «Конники-спортсмены»,

«Лягушата и цыплята», «Карлики и великаны», «Эстафеты» Знакомство с правилами эстафет, развитие быстроты реакции, внимания, навыков передвижения; воспитание чувства коллективизма и ответственности. Эстафета с обручем, эстафеты с мячами, эстафета по кругу, весёлые старты, «Эстафета зверей», «Быстрые и ловкие»,

«Вызов номеров».

**Формы работы:** игры, соревнования, турниры, эстафеты.

**3.Планируемые результаты освоения программы.**

**Личностные результаты** освоения программы начального общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части: Гражданско-патриотического воспитания:

становление ценностного отношения к своей Родине - России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам;

первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;

неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к

разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

бережное отношение к природе; неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

первоначальные представления о научной картине мира;

познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

**Метапредметные результаты** освоения программы начального общего образования должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии; объединять части объекта (объекты) по определенному признаку; определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма; выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования); прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки; соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей; самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать свое мнение; строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей; создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование); готовить небольшие публичные выступления;

подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления; 2) совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; ответственно выполнять свою часть работы; оценивать свой вклад в общий результат; выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

**4. Приложение к рабочей программе**

**Тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы | | Кол-во часов |
| 1 | Русские народные игры | | 11 |
| 2 | Эстафеты | | 6 |
| 3 | Игры России | народов | 17 |
|  | Итого |  | 34 |

**Поурочное планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | | Дата изучения |
| 1 | Русская народная игра «Краски» | |  |
| 2 | Русская народная игра «Гори, гори ясно» | |  |
| 3 | Русская народная игра «Ляпка» | |  |
| 4 | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» | |  |
| 5 | Бурятская народная игра «Ищем палочку» | |  |
| 6 | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» | |  |
| 7 | Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой» | |  |
| 8 | Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!» | |  |
| 9 | Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!» | |  |
| 10 | Игры народов Коми «Невод»,»Стой, олень!» | |  |
| 11 | Марийская народная игра «Катание мяча» | |  |
| 12 | Татарская народная игра «Серый волк» | |  |
| 13 | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» | |  |
| 14 | Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка» | |  |
| 15 | Чечено-ингушская игра «Чиж» | |  |
| 16 | Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба» | |  |
| 17 | Мордовские народные игры «Котел», «Круговой» | |  |
| 18 | Северо-осетинская игра «Борьба за флажки» | |  |
| 19 | Чувашская игра «Рыбки» | |  |
| 20 | Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз» | |  |
| 21 | Эстафета «Вызов номеров» | |  |
| 22 | Эстафета по кругу | |  |
| 23 | Эстафета с обручем | |  |
| 24 | Эстафета с мячом |  |  |
| 25 | Эстафета «Быстрые и ловкие» |  |  |
| 26 | Эстафета «Встречная» |  |  |
| 27 | Русская народная игра «Салки» |  |  |
| 28 | Русская народная игра «Пятнашки» |  |  |
| 29 | Русская народная игра «Охотники зайцы» | и |  |
| 30 | Русская народная игра «Фанты» |  |  |
| 31 | Русская народная игра «Ловушки приседаниями» | с |  |
| 32 | Русская народная игра «Волк» |  |  |
| 33 | Русская народная игра «Птицелов» |  |  |
| 34 | Русская народная игра «Горелки» |  |  |

**Учебно-методическое обеспечение.**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collektion.edu/ru> 2. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» -http://fcior.edu.ru, http://eor.edu.ru   
 3. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школыhttp://katalog.iot.ru/

4. Библиотека материалов для начальной школыhttp://www.nachalka.com/biblioteka.  
   
 5. Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/  
 6.Библиотека ЦОК‌​