|  |
| --- |
| Приложение 2.19 к основной образовательной программе начального общего образования  МБОУ-СОШ №45 имени Д.И.Бдынского города Орла,  утвержденной приказом №186-д от 30.08.2023г  **Рабочая программа**  **курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»**  **Срок освоения: 1 четверть (1 класс)**  2023г |

**Аннотация**

     Программа «Движение есть жизнь» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1 классе в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

    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 «Движение есть жизнь!» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями,  на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Цель программы:**

 формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

**Задачи:**

* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения,  физического воспитания;
* обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
* познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
* развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

**Особенности программы**

Данная программа строится на **принципах:**

1. Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
2. Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

     Содержание программы     внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

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 образовательном учреждении. 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 укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Место предмета в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению  «Движение есть жизнь» предназначена для обучающихся 1 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов,  занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 7 до 8 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение

2 часов в неделю в 1 четверти 1 класса - всего 16 часов. Программа  построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального  здоровья.

50% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале, 10% на выполнение практических работ, остальное время распределено занятия по формированию здорового образа жизни.

**Содержание программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь» состоит из 4 разделов:

* **«Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни»: гигиена повседневного быта, физическое развитие, формирование правильной осанки, основы самоконтроля, средства и методы сохранения здоровья, профилактика близорукости (5 ч);**
* **«Воспитание двигательных способностей» гибкость, ловкость, сила, выносливость (2 ч);**
* **«Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» основные виды движения, прикладные умения и навыки (8 ч);**
* **«Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» методы проведения малых форм двигательной активности (1 ч).**

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

1. **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы**

  В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Движение есть жизнь» обучающиеся должны:

***знать:***

* правила гигиены повседневного быта;
* особенности физического развития младшего школьника;
* влияние неправильной осанки и плоскоспопия на здоровье;
* показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
* правила закаливания организма человека;
* правила предупреждения простудных заболеваний;
* что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
* способы воспитания двигательных способностей;
* основные виды движения;
* виды подвижных игр;
* правила игры;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

***уметь:***

* применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
* составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
* вести дневник самоконтроля;
* делать точечный массаж;
* самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
* играть в подвижные игры, соблюдая правила;
* самостоятельно совершать лыжные прогулки;
* применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

1. **Требования к УУД, которые должны сформировать обучающиеся в процессе реализации программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу 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.

**Личностные результаты**.

*У обучающихся будут сформированы следующие умения:*

* ***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.
* **Вести** безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* ***Определять****и****формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.
* Учить ***высказывать***своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности класса на уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* ***Слушать***и***понимать*** речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

***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.

1. **Качества личности, которые могут быть развиты у обучающиеся в процессе реализации программы**

    В результате реализации программы  внеурочной деятельностипо 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 программы**

«Движение есть жизнь»

***1 класс***

***Цель:***  первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, формирование первоначальных жизненно важных двигательных умений и навыков.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:**1 четверть

**Режим занятий**: 2 часа в неделю, всего - 16 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | | Форма проведения занятия | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | |
| **I** **Раздел**  **«Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».** | | | | | | | |
| 1 | Режим дня школьника | 1 | | Занятие с элементами игры | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fschool-collection.edu.ru%2Fcatalog%2Fteacher%2F%3F%26subject%255b%255d%3D38&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHVIJStpwj6VcD5YHMaNwvSmHHaUg) | | |
| 2 | Рост и вес – главные показатели физического развития | 1 | | Беседа | [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fschool-collection.edu.ru%2Fcatalog%2Fteacher%2F%3F%26subject%255b%255d%3D38&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHVIJStpwj6VcD5YHMaNwvSmHHaUg) | | |
| 3 | Осанка – стройная спина! | 1 | | Занятие с элементами игры | [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fschool-collection.edu.ru%2Fcatalog%2Fteacher%2F%3F%26subject%255b%255d%3D38&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHVIJStpwj6VcD5YHMaNwvSmHHaUg) | | |
| 4 | Тренируем дыхание | 1 | | Практическая работа | [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fschool-collection.edu.ru%2Fcatalog%2Fteacher%2F%3F%26subject%255b%255d%3D38&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHVIJStpwj6VcD5YHMaNwvSmHHaUg) | |
| 5 | Глаза – главные помощники человека | 1 | | Беседа | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w) | |
| **Итого по разделу:** | | 5 |  | | | | |
| **II** **Раздел**  **«Воспитание двигательных способностей»** | | | | | | | |
| 6 | Двигательные способности людей | 1 | | Беседа | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w) | | |
| 7 | Проверяем свои двигательные способности | 1 | | Практическая работа | [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fschool-collection.edu.ru%2Fcatalog%2Fteacher%2F%3F%26subject%255b%255d%3D38&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHVIJStpwj6VcD5YHMaNwvSmHHaUg) | | |
| **Итого по разделу:** | | 2 |  | | | | |
| **III** **Раздел**  **Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»** | | | | | | | |
| 8 | Лазанье по лестнице и гимнастической стенке | 1 | | Практическая работа | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w) | | |
| 9 | Равновесие. | 1 | | Практическая работа | [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fschool-collection.edu.ru%2Fcatalog%2Fteacher%2F%3F%26subject%255b%255d%3D38&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHVIJStpwj6VcD5YHMaNwvSmHHaUg) | | |
| 10 | Виды спорта. | 1 | | Беседа | [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fschool-collection.edu.ru%2Fcatalog%2Fteacher%2F%3F%26subject%255b%255d%3D38&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHVIJStpwj6VcD5YHMaNwvSmHHaUg) | | |
| 11 | Правила закаливания. | 1 | | Занятие с элементами игры | [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fschool-collection.edu.ru%2Fcatalog%2Fteacher%2F%3F%26subject%255b%255d%3D38&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHVIJStpwj6VcD5YHMaNwvSmHHaUg) | | |
| 12 | Движение и двигательные действия | 1 | | Беседа | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w) | | |
| 13 | Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба. | 1 | | Занятие с элементами игры | [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fschool-collection.edu.ru%2Fcatalog%2Fteacher%2F%3F%26subject%255b%255d%3D38&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHVIJStpwj6VcD5YHMaNwvSmHHaUg) | | |
| 14 | Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе. | 1 | | Практическая работа | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w) | | |
| 15 | Гимнастическая ходьба и ходьба, высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте» | 1 | | Практическая работа | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w) | | |
| **Итого по разделу:** | | 8 |  | | | | |
| **IV** **Раздел**  **«Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»** | | | | | | | |
| 16 | Малые формы двигательной активности | 1 | | Занятие с элементами игры | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w) | | |
| **Итого по разделу:** | | 1 | |  | | | |