**2.1.14 Рабочая программа курса внеурочной деятельности: «Движение есть жизнь».**

**Пояснительная записка.**

Программа по внеурочной деятельности на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по внеурочной деятельности разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по внеурочной деятельности отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета Внеурочная деятельность имеет важное

значение в онтогенезе обучающихся.

Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и

социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по внеурочной деятельности на уровне начального

общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета внеурочной деятельности заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

Вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной кол

лективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по внеурочной деятельности для начального общего образования являются

базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная внеурочная

деятельность обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по внеур изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о спорте», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

‌Общее число часов для изучения внеурочной деятельности на уровне начального общего образования составляет – 170 часов: в 1 классе – 34 часа (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часа(1 час в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 4 классе – 34часа (1 час в неделю).‌‌

Содержание Внеурочной деятельности: »Движение есть жизнь» :

|  |
| --- |
| Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. |
| История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание. |
| Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» |
| Места закаливания, их оборудование и подготовка. Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам. |
| Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега. |
| Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4\*100 м. |
| Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног |
| Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. |
| Контрольные упражнения. Бег 60м,100м,челночный бег 3\*10м,прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине. |
| Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка. |
| Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук |
| Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мыщц ног. |
| Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка. |
| Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» |
| Гигиена спортсмена и закаливание. |
| Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на тренажерах. |
| Бег на средние дистанции до 3000 м. Инструкторская и судейская практика. |
| Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка. |
| Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». |

Планируемые результаты внеурочной деятельности «Движение есть жизнь».. Личностные результаты: в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя: – ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; - готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны. в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): – российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; – воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: – мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; – интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; - готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; - приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: – нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; – принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; – формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); – развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, физической культуре: – мировоззрение, соответствующее современному уровню развития физической культуры и спорта, значимости физической культуры, готовность к физкультурно оздоровительному творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных и культурных знаниях об устройстве мира и общества; – готовность и способность к образованию, в том числе и в области физической культуры и спорта, самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: – готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; – потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности. Метапредметные результаты: 1. Регулятивные универсальные учебные действия . Обучающийся научится: – самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; – оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики, здоровья и морали; – ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; – выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; – организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; – сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. Познавательные универсальные учебные действия обучающийся научится: – искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; – критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; – использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках и на практике; – находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; – выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; – выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; – менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности. Коммуникативные универсальные учебные действия обучающийся научится: – осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; – при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт, судья и т.д.); – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств, а также демонстрацией личного примера; – распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений. Предметные результаты. В результате внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления Спортивный клуб обучающиеся научатся: - давать определения понятиям: проблема, позиция, проект, соревнование, исследование, тренировочный процесс, планирование, физическое совершенствование, здоровый образ жизни, физическая культура, физические качества, способ организации тренировочного процесса; - раскрывать этапы организации учебно- тренировочного занятия; - владеть методами поиска, анализа и использования научной информации; - публично излагать результаты соревновательной работы; - планировать и выполнять учебный соревновательную деятельность, учебное занятие, используя оборудование, модели, методы и приемы физкультурной деятельности; - оформлять результаты свей работы или отчет о выполнении соревновательного и тренеров ночного проекта; - самостоятельно применять приобретённые знания в физкультурно-спортивной деятельности при решении различных задач с использованием знаний одного или нескольких учебных предметов или предметных областей; - взаимодействовать с окружающими при организации физкультурной деятельности. В результате внеурочной деятельности Спортивный клуб обучающиеся получат возможность научиться: - владению понятийным аппаратом физкультурно-спортивной деятельности; - применению знания технологии организации самостоятельного физического совершенствования; - реализовывать общую схему хода физического развития: ставить цель, задачи, планировать и осуществлять сбор материала, используя предложенные или известные методики проведения тренировочного процесса, оценивать полученные результаты с точки зрения поставленной цели, используя различные способы и методы обработки; - грамотно использовать в своей работе литературные данные и материалы сайтов Internet; - соблюдать правила оформления соревновательной работы и отчета о проведении соревнования; - иллюстрировать полученные результаты, применяя статистику и современные информационные технологии; - осознанно соблюдать правила сбора материала и его обработки и анализа; - прогнозировать результаты, самостоятельно и совместно с другими участниками разрабатывать систему параметров и критериев оценки эффективности и продуктивности реализации физкультурной деятельности на каждом этапе реализации и по завершении работы; - адекватно оценивать риски и предусматривать пути минимизации этих рисков; - адекватно оценивать последствия (изменения, которые он повлечет в жизни других людей, сообществ); - адекватно оценивать дальнейшее физическое развитие, видеть возможные варианты применения результатов. - отслеживать и принимать во внимание тенденции развития различных видов деятельности, в том числе научных, учитывать их при постановке собственных целей; - подготовить тезисы по результатам выполненной работы для публикации; - выбирать адекватные стратеги и коммуникации, гибко регулировать собственное речевое поведение. - осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненной работы.

***Тестирование подготовленности***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Виды легкой атлетики** | **Результат** | |
|  |  | **Юн.** | **Дев.** |
| 1 | Бег на 30 м | 4,7 | 5,3 |
| 2 | Бег на 60 м | 8,3 | 9,0 |
| 3 | Бег на 100 м | 14,0 | 15,0 |
| 4 | Бег на 400 м;девушки |  | 1,20 |
| 5 | Бег на 800 м;юноши | 2,40 |  |
| 6 | Прыжки в длину с места | 2,20 | 1,80 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 3,80 | 3,20 |
| 8 | Тройной прыжок с места | 4,50 | 4,00 |
| 9 | Метание гранаты | 30 | 24 |

**Календарно-тематическое планирования внеурочной деятельности »Движение есть жизнь»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | |
| Практические занятия | Теоретические занятия |
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. |  | 2 |
| 2. | История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание. |  | 2 |
| 3. | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» | 2 |  |
| 4. | Места закаливания, их оборудование и подготовка. Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам. |  | 1 |
| 5. | Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега. | 2 |  |
| 6. | Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4\*100 м. | 1 |  |
| 7. | Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног | 2 |  |
| 8. | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. |  | 2 |
| 9. | Контрольные упражнения. Бег 60м,100м,челночный бег 3\*10м,прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине. | 2 |  |
| 10. | Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка. | 2 |  |
| 11. | Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук | 1 |  |
| 12. | Бег на средние дистанции до 3000 м. Инструкторская и судейская практика. | 1 |  |
| 13. | Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мыщц ног. | 1 |  |
| 14. | Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка. | 1 |  |
| 15. | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» | 1 |  |
| 16. | Гигиена спортсмена и закаливание. |  | 1 |
| 17. | Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на тренажерах. | 2 |  |
| 18. | Бег на средние дистанции до 3000 м. Инструкторская и судейская практика. | 2 |  |
| 19. | Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка. | 2 |  |
| 20. | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». Инструкторская и судейская практика. | 4 |  |
|  | **Всего** | **34** | **8** |