

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА КРАСНОЯРСКА
МАОУ Гимназия № 2

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
Гимназия № 2

Штейнберг И. Г.
Приказ № 94 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Движение – жизнь!»

для обучающихся 1-2 классов

Красноярск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Движение - жизнь» разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Движение - жизнь» направлена на сохранение и укрепления здоровья младших школьников, на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за его сохранение и укрепление, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Цель программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников положительного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- способствовать развитию внутренней свободы обучающегося, способности к объективной самооценке и самореализации поведения, чувства собственного достоинства, самоуважения;

- воспитывать уважительное отношение между членами коллектива в совместной творческой деятельности.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Движение - жизнь»

В результате изучения курса внеурочной деятельности при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия формируемые в результате освоения курса внеурочной деятельности «Движение - жизнь»:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;

- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия

- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности
1 класс**

Форма внеурочной деятельности	Содержание курса	Вид деятельности
	Введение. Вводное занятие Введение в образовательную программу. Правила поведения на занятиях.	Беседа. Инструктаж по технике безопасности.

Сюжетно-ролевая игра «Школа светофорных наук»	Безопасный маршрут Мы идем в школу. (Переход улицы. Безопасный путь. Помощь взрослых. Разбор конкретных маршрутов).	Беседа Практическая работа
	Правила поведения на улицах. На наших улицах. (Город, в котором мы живем. Улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Правила поведения на улицах).	Беседа Игра
	Правила безопасного поведения на дорогах. (Зачем нужно знать правила безопасного поведения на дорогах? Как ходить по улице группами? Особенности движения пешеходов по мокрой и скользкой дороге).	Беседа Встреча с инспектором ГИБДД
	Светофор и его сигналы. Наши верные друзья. (Сигналы для регулирования дорожного движения. Светофор и его сигналы. Пешеходный светофор).	Беседа Игра
	Дорожные знаки. Мы знакомимся с дорожными знаками. (Значение некоторых, часто встречающихся в микрорайоне школы и по месту жительства, дорожных знаков и указателей. Знакомство с другими знаками, знание которых необходимо пешеходам).	Наблюдение за перекрестком Беседа
	Опасность игр на дорогах. Где можно играть? (Опасность игр на дорогах. Места для игр и катания на велосипедах, санках и коньках).	Беседа Игра
	Мы пассажиры. (Общественный транспорт. Правила пользования общественным транспортом и поведение в нем. Остановка общественного транспорта и соответствующие дорожные знаки. Опасность внезапного выхода на проезжую часть из-за стоящего транспорта).	Просмотр мультфильма Беседа
	На загородной дороге. (Дорога, обочина, пешеходная дорожка. Правила движения по загородной дороге. Переход через железнодорожный переезд. Запрещение хождения по рельсам, игр вблизи железнодорожных путей).	Беседа Инсценировка

	Соблюдение правил дорожного движения. (Закрепление знаний и умений по всем темам программы с помощью моделей транспортных средств, макетов средств регулирования, схем улиц и дорог, настольных игр по ПДД и подвижных игр и соревнований в зале или на специальной площадке).	Коллективный рисунок
Смотр песни и строя	Строевая подготовка. Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно»	Беседа Практическое занятие
	Повороты на месте. Выполнение команд: «На пра-Во», «На ле-Во»	Практическое занятие
	Построение в одну (две) шеренги, в колонну по одному (по два, по три). Отработка четкости и быстроты построения, в две шеренги, одну шеренгу, в колонну по два, по три. Выполнение команды «отделение разойдись».	Практическое занятие
	Строевая песня. Строевая подготовка	Практическое занятие
	Смотр песни и строя	Смотр
Занятия в спортивных секциях и кружках	Танцевальный ансамбль «Талисман». Хореография и ритмика.	Практическое занятие
	Спортивная секция «Тхэквондо». Восточные единоборства.	Практическое занятие
Эстафеты, спортивные квесты, школьные спортивные турниры	Эстафета «Вызов номеров»	Эстафета
	Эстафета с обручем	Эстафета
	Эстафета «Быстрые и ловкие»	Эстафета
	Эстафета по кругу	Эстафета
	Эстафета с мячом	Эстафета
	Эстафета «Встречная»	Эстафета
	Эстафета «Передача мяча»	Эстафета
	Эстафета со скакалкой	Эстафета
Мастер-классы	«Научи меня играть». Игры на переменах.	Игра
	«Игры наших родителей». Игры в школьном дворе.	Игра
	«Вредные советы или как не надо вести себя в школе». Правила поведения в школе.	Беседа Просмотр мультфильма.
	«Здоровые зубы – здоровью любы».	Встреча со школьным врачом-стоматологом Практическое занятие
	«Уроки самозащиты». Основные правила самообороны.	Игра
	«Игры народов Севера». Знакомство с играми коренных народов Крайнего Севера.	Игра
	«В гостях у Мойдодыра». Правила личной гигиены.	Театрализованная постановка

	«Для чего глаза на свете». Сохранение и укрепление здоровья глаз.	Беседа
Спортивно-оздоровительные акции, проекты	Акция «Спортивные переменки». Организация подвижных перемен.	Игры
	Проект «Здоровье в порядке – спасибо зарядке». Утренняя зарядка.	Зарядка
	Проект «Огонь – друг или враг?» Рисунок на асфальте	Конкурс
	Проект «Фестиваль танца». Коллективный танец.	Танец
	Проект «Учимся не болеть»	Выставка
	Проект-игра «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	Выставка
	Проект «Моя безопасность». Безопасность во время массовых спортивных мероприятий.	Беседа
Туристический поход	Туристическая тропа здоровья. Поход в парк флоры и фауны «Роев ручей»	Поход Экскурсия
	«Робинзопада». Соревнования юных туристов. Практические знания основ спортивного туризма.	Соревнования

2 класс

Форма внеурочной деятельности	Содержание курса	Вид деятельности
Сюжетно-ролевая игра «Школа светофорных наук»	Введение. Вводное занятие Введение в образовательную программу. Правила поведения на занятиях.	Беседа. Инструктаж по технике безопасности.
	Основные правила поведения учащихся на улице, дороге. Детский дорожно-транспортный травматизм. (Повторение правил, изученных в 1 классе. Примеры ДТП в городе. Наиболее опасные места для движения пешеходов в микрорайоне школы. Разбор конкретных маршрутов учащихся в магазин, кинотеатр и т.п.).	Коллективный рисунок Просмотр мультфильма
	Движение пешеходов по улицам и дорогам. (Соблюдение правил дорожного движения - залог безопасности пешеходов. Движение пешеходов по тротуару и обочине дороги. Выбор наиболее безопасного пути в школу).	Беседа Наблюдения
	Элементы улиц и дорог. Дорожная разметка. (Проезжая часть, тротуар. Ограждение тротуаров от проезжей части. Главные части дороги: проезжая часть, обочина, кювет, велосипедная и пешеходная дорожка. Дорожная разметка).	Практическая творческая работа
	Сигналы светофора и регулировщика. (Назначение светофора и его сигналы. Значение дополнительных секций в светофорах. Пешеходные светофоры. Регулировщик. Положение и жесты регулировщика).	Беседа Встреча с инспектором ГИБДД

Смотр песни и строя	Правила перехода улиц и дорог. (Места, где разрешается переходить улицы. Переход улиц по сигналам светофора и регулировщика. Переход улиц с односторонним и двусторонним движением. Пересечение загородной дороги)	Практическая работа
	Перекрестки их виды. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. (Поведение пешеходов на перекрестках. Подача водителями предупредительных сигналов световыми указателями поворотов транспортных средств. Значение этих сигналов для пешеходов).	Беседа Просмотр и обсуждение мультфильма
	Дорожные знаки. (Предупреждающие, запрещающие, информационно-указательные,	Практическая работа
	Обязанности пассажиров. (Правила посадки и высадки из общественного транспорта. Правила пользования городским и железнодорожным транспортом).	Коллективная практическая работа
	Практические занятия и игры по правилам дорожного движения на специально размеченной площадке или на улице	Практическая работа
	Строевая подготовка. Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно»	Практическая работа
	Повороты на месте. Выполнение команд: «На право», «На ле-Во», «Пол-оборота на ле-Во, на право», «Кру-Гом»	Практическая работа
	Движение строевым. Изучение и отработка строевого шага. Движение рук, ног. Выполнение команд «Смирно»	Практическая работа
	Развернутый строй. Строевая песня Выполнение команд : « В одну шеренгу становись», «В две шеренги становись»	Практическая работа
	Смотр песни и строя	Смотр
Занятия в спортивных секциях и кружках	Танцевальный ансамбль «Галисман». Хореография и ритмика.	Танец
	Спортивная секция «Тхэквондо». Восточные единоборства.	Практическое занятие
Эстафеты, спортивные квесты, школьные спортивные турниры	Эстафета «Быстрые и ловкие». Деление на команды.	Эстафета
	Эстафета «Успей перебежать». Деление на команды.	Эстафета
	«Весёлые старты» Деление на команды.	Соревнования
	Квест «Тайны школьного двора» Деление на команды.	Игра-соревнование
	Эстафета «Кто быстрее» Деление на команды.	Эстафета
	Эстафета «Вызов номеров» Деление на команды.	Эстафета
	Квест. Ориентирование на местности. План местности.	Игра-соревнование
Квест «В поисках сокровищ» План местности.	Игра-соревнование	

Мастер-классы	Что должен знать настоящий турист. Правила безопасности в походе. Рюкзак туриста.	Практическое Занятие
	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	Практическое занятие
	Правила предупреждения травматизма Учимся правильно падать	Практическое занятие

**Тематическое планирование
1 класс**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
<i>Раздел 1. Школа светофорных наук</i>		
1	Вводное занятие	1
2	Безопасный маршрут	1
3	Правила поведения на улицах.	1
4	Правила безопасного поведения на дорогах.	1
5	Светофор и его сигналы.	1
<i>Раздел 2. Занятия в спортивных секциях, кружках</i>		
6-9	Танцевальный ансамбль «Талисман»	4
10-13	Спортивная секция «Тхэквандо»	4
<i>Раздел 3. Эстафеты, спортивные квесты, школьные спортивные турниры</i>		
14	Эстафета «Вызов номеров»	1
15	Эстафета с обручем	1
16	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1
17	Эстафета по кругу	1
18	Эстафета с мячом	1
<i>Раздел 4. Смотр песни и строя</i>		
19	Строевая подготовка	1
20	Повороты на месте	1
21	Построение в шеренгу	1
<i>Раздел 5. Мастер-классы</i>		
22	Научи меня играть.	1
23	Игры наших родителей. Игры в школьном дворе.	1
24	Вредные советы или как не надо вести себя в школе.	1
25	Здоровые зубы – здоровью любви.	1
26	Уроки самозащиты.	1
<i>Раздел 6. Спортивно-оздоровительные акции, проекты</i>		
27	Акция «Спортивные переменки»	1
28	Проект «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».	1
29	Проект «Огонь – друг или враг?»	1
<i>Раздел 7. Туристический поход</i>		
30-31	Туристическая тропа здоровья. Поход в парк флоры и фауны «Роев ручей»	2
32-33	«Робинзонада». Соревнования юных туристов. Практические знания основ спортивного туризма.	2

2 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
<i>Раздел 1. Школа светофорных наук (10 ч)</i>		
1	Вводное занятие	1
2	Основные правила поведения учащихся на улице, дороге	1
3	Движение пешеходов по улицам и дорогам	1
4	Элементы улиц и дорог. Дорожная разметка	1
5	Сигналы светофора и регулировщика	1
6	Правила перехода улиц и дорог	1
7	Перекрестки их виды	1
8	Дорожные знаки	1
9	Обязанности пассажиров	1
10	Практические занятия и игры по правилам дорожного движения на специально размеченной площадке или на улице	1
<i>Раздел 2. Смотр песни и строя (5 ч)</i>		
11	Строевая подготовка.	1
12	Повороты на месте.	1
13	Движение строевым.	1
14	Развернутый строй. Строевая песня	1
15	Смотр песни и строя	1
<i>Раздел 3. Занятия в спортивных секциях, кружках (8 ч)</i>		
16-19	Танцевальный ансамбль «Галисман»	4
20-23	Спортивная секция «Тхэквондо».	4
<i>Раздел 4. Эстафеты, спортивные квесты, школьные спортивные турниры (8 ч)</i>		
24	Эстафета «Быстрые и ловкие».	1
25	Эстафета «Успей перебежать».	1
26	«Весёлые старты»	1
27	Квест «Тайны школьного двора»	1
28	Эстафета «Кто быстрее»	1
29	Эстафета «Вызов номеров»	1
30	Квест. Ориентирование на местности.	1
31	Квест «В поисках сокровищ»	1
<i>Раздел 5. Мастер-классы (3 ч)</i>		
32	Что должен знать настоящий турист. Правила безопасности в походе.	1
33	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия	1
34	Правила предупреждения травматизма	1

Учебно-методическая литература

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М.: Просвещение, 2018
2. Безруких М. М., Филиппова Т.А. Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2014. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 2020.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 2015
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 2022.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2019.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2020.

8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток - М., ВАКО, 2015.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко - М.: Просвещение, 2021.- 176 с.
11. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 2020.
12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 2018.
13. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2019.
15. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2021.
16. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2019.