

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО

ШМО классных
руководителей

Мартынова Ю.Ю.

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

ПРИНЯТО

Ответственная за УМР

Шибеева О.А.

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Гайдукова М.А.

Приказ №61/4

от «30» августа 2024 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь!»
для 1 класса
начального общего образования
на 2024 - 2025 учебный год**

Разработана: Вдовыдченко Галиной Ивановной,
учителем начальных классов

с. Успенка, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования (ФГОС) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Успенская средняя общеобразовательная школа»

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Возрастная группа обучающихся, объем часов. Факультатив «Движение есть жизнь!» представляет собой систему занятий для детей от 6 до 10 лет. Курс включает в себя одно занятие в неделю, 33 занятия за учебный год.

Цель: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству народов Алтая.
- расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Формы занятий:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

Виды деятельности:

учебная, игровая, познавательная

Методы:

словесные: рассказ, объяснение нового материала;

наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала; практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы

Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации ООП определяет ОО. При нештатных ситуациях (карантин, пандемия, ограничительные меры) ОО оставляет за собой право реализации рабочих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Планируемые результаты

Личностные:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметные:

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Ожидаемые результаты.

- обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Содержание курса

Игры с бегом (6 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом (5 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками (5 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (5 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
- Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы (4 часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты (4 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры (4 часа)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Вид деятельности
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6	Учиться добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт; учиться выражать свои мысли, высказывать своё предположение; определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя, проговаривать последовательность действий; давать эмоциональную оценку деятельности товарищей
2.	Игры с мячом.	5	
3.	Игра с прыжками (скакалки)	5	
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5	
5.	Зимние забавы.	4	
6.	Эстафеты.	4	
7.	Народные игры	4	
	Итого:	33 часа	

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	06.09.24	
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	13.09	
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1	20.09	
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1	27.09	
5	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	04.10	
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	11.10	
7	История возникновения игр с мячом.	1	18.10	
8	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1	25.10	
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	08.11	
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	15.11	
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	22.11	
12	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	29.11	
13	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1	06.12	
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	13.12	
15	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	20.12	

16	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	27.12	
17	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	10.01.25	
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1	17.01	
19	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1	24.01	
20	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	31.01	
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	07.02	
22	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении	1	21.02	
23	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1	28.02	
24	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	1	07.03	
25	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1	14.03	
26	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1	21.03	
27	Беговая эстафеты.	1	04.04	
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	11.04	
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	18.04	
30	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1	25.04	
31	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба»	1	02.05	
32	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1	16.05	
33	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1	23.05	
	Итого:	33 ч		

Лист корректировки
по внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» 1 класс

Название раздела, темы	Дата по плану	Причины корректировки	Что скорректировано	Дата по факту	Подпись ответственного за УМР