

**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

\_\_\_\_\_  
Шибаета 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 пчелы». 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 воробьишки».
- 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	
	<b>Итого:</b>	<b>33 часа</b>	

### 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	
	<b>Итого:</b>	<b>33 ч</b>		

**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