

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 Г.КИРЕНСКА»

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ  
«Средняя школа № 1»

Корзенникова О.Г.

Приказ № 137 от  
28 августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса внеурочной деятельности**  
**«Движение есть жизнь!»**  
**для 1 – 4 классов**  
**начального общего образования**

г. Киренск 2023 г.

## Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» спортивно-оздоровительного направления для учащихся 1-4 классов.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и является приложением к Основной образовательной программе начального общего образования школы.

Настоящая программа рассчитана на год обучения детей 6 – 10 лет.

Программа рассчитана на 33-34 часа в год в течение 4-х лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### **Программа состоит из семи разделов:**

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе «**Основы знаний о физической культуре и спорте**» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «**Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом**» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Раздел «**Мониторинг**» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения

мячом, с повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

### **Цель программы.**

сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения

здоровья средством подвижной игры.

Содержание программы предполагает решение следующих **задач**:

Образовательные:

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Воспитательные:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх

- развивать активность и самостоятельность;

Развивающие:

• Развивать активность и самостоятельность;

• Развивать деловые качества школьников: самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность.

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса по курсу «Движение есть жизнь» является занятие. В процессе изучения по данной программе широко используются такие формы как:

• практические занятия

• соревнования, конкурсы

• самостоятельная работа (индивидуальная, в паре, групповая); В каждом занятии прослеживаются три части:

• игровая;

• теоретическая;

• практическая.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В результате обучения по данной программе, в контексте требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, у младших школьников будут сформированы:

Личностные

*Обучающиеся научатся и приобретут:*

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

• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;

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

• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметные

*Обучающиеся научатся:*

• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Познавательные**

*Обучающиеся научатся:*

- организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание
- 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;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает, видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Обучающиеся получают возможность:*

- владеть монологической и диалогической формами речи;
- формировать навыки коллективной и организаторской деятельности;
- аргументировать свое мнение, координировать его с позициями партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **Предметные**

В ходе реализации программы у учащихся формируется:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Содержание курса внеурочной деятельности

#### 1 класс.

##### 1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

##### 2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке),

«Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

##### 4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

#### 2 класс.

##### Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

## **2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во всезанятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**3. Подвижные игры с мячом.** «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

**4. Игровые упражнения.** «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекачивание мячей с одной стороны площадки на другую).

## **5. Занимательные игры.**

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки»,

«Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси»,

«Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

## **3 КЛАСС**

**1. Основы знаний о подвижных играх (1 час + включаются во все занятия).** Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

## **2. Подвижные игры без мячей.**

Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки»,

«Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

## **3. Эстафеты.**

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

**4. Спортивные и подвижные игры с мячами.** «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

## **5. Дистанционные олимпиады по предмету физкультура.**

Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение. Проводится 2 раза в год.

**6. Соревнования.** Проведение соревнований по различным видам: плавание, пионербол,

дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс-нации», «Лыжный марафон», «Лыжня – России».

#### 4 класс

##### 1. Игры без мяча

«Отгадай, чей голосок?» Игра «Цветы» «Космонавты» «Пустое место» «Падающая палка» «Два мороза» «Прыгающие воробушки» «Третий лишний» «Бездомный заяц» «Прыжок за прыжком» «Кросс с мячом» «Мячом в корзину» «Не давай мяч водящему» «Подвижная цель» «У медведя во бору»

##### 2. Разновидности игр с мячом.

«Мяч соседу» «Мяч среднему» «С двумя мячами навстречу» «Школа мяча» «Охотники» «Защити башню» «Дальше бросишь – ближе бежать» «Цвет» «Не наступи на снежный ком» «Защити башню» «Дальше бросишь – ближе бежать» «Цвет» «Не наступи на снежный ком» «Салка и мяч» «Защищай товарища» «Тяни-толкай» «Дай руку» «Бездомный заяц» «Повтори-ка» «Эстафеты-поезда» «Эстафета – чехарда».

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1. класс

№	Тема	Форма проведения занятия	Дата
1	Игры на развитие восприятия. Игры «Угадай предмет», «Измеряем на глазок», «Чувство времени» «На какой странице закладка?».	Игра	
2	Игры на развитие внимания. Игры «Карлики – великаны», «Ладонь – кулак», «Класс, смирно», «Лыжи, санки, коньки».	игра	
3	Игры на развитие наблюдательности. Игры «Ищи безостановочно», «Зеркало», «За флажками».	игра	
4	Игры на развитие памяти. Игры «Узнай, кто я», «Повтори за мной», «Запомни движения».	игра	
5	Игры на развитие мышления. Игры «Услышь и хлопни», «Птица – не птица», «Определимигрушку».	игра	
6	Игры на развитие речи. Игры «Нужка, отгадай», «Эстафета со словами», «Дополни фразу».	игра	
7	Игры на развитие воображения. Игры «Море волнуется», «Запрещенное движение», «Возьми и передай».	игра	

8	Игры на развитие эмоциональной сферы. Игры «Баба Яга», «Три характера».	игра	
9	Игровой конкурс «Самый-самый». Игры, эстафеты.	игра	
10	Русская народная игра «У медведя во бору».	игра	
11	Русская народная игра «Жмурки».	игра	
12	Русская народная игра «Горелки».	игра	
13	Русская народная игра «Кот и мышь».	игра	
14	Русская народная игра «Гуси».	игра	
15	Русская народная игра «Казачьи разбойники».	игра	
16	Игровой аттракцион.	игра	
17	Игра «День и ночь».	игра	
18	Игра «Пустое место».	игра	
19	Игра «Два Мороза».	игра	
20	Игра «Белый медведь».	игра	
20	Игра «Белый медведь».	игра	
21	Игра «Круговая охота».	игра	
22	Игра «Караси и щука».	игра	
23	Игра «Шишки, желуди, орехи».	игра	
24	Игра «Совушка»	игра	
25	Игра «Космонавты».	игра	
26	Фестиваль подвижных игр.	игра	
27	Эстафета «Вызов номеров».	игра	
28	Эстафета по кругу.	игра	
29	Эстафета «Быстрые и ловкие»	игра	
30	Эстафета «На полосе препятствий».	игра	
31	Эстафета «Встречная»	игра	
32	Эстафета «Большой круг».	игра	
33	Эстафета «Весёлые старты»	игра	

## 2 класс

№	Тема	Форма проведения занятия	Дата
1	Техника безопасности. Правила поведения при проведении игр.	Теоретическое занятие	
2	Игра «Вороны и воробьи»	игра	
3	Игра «Ловушки»	игра	
4	Игра «Паровозик»	игра	
5	Игра «Белые медведи»	игра	
6	Игра «На одной ноге»	игра	
7	Игра «Петушинный бой»	игра	
8	Игра «Веселый бег»	игра	
9	Игра «Попади в след»	игра	



10	Правила поведения при проведении игр. Игра «Охота на тигра»	Теоретическое занятие, игра	
11	Игра «Землемеры»	игра	
12	Игра «Донести рыбку»	игра	
13	Игра «Черепаша-путешественница»	игра	
14	Игра «Собери орехи»	игра	
15	Игра «Черепаша-путешественница»	игра	
16	Игра «Повяжу я шелковый платочек»	игра	
17	Игра «Краски»	игра	
18	Правила поведения при проведении игр. Игра «Второй лишний»	Теоретическое занятие, игра	
19	Игра «Попади в цель»	игра	
20	Игра «Сильный бросок»	игра	
21	Игра «Пролезь сквозь мешок»	игра	
22	Игра «Стадо»	игра	
23	Спортивные эстафеты. Игра «Мельница»	игра	
24	Игры с мячом. «Увернись от мяча»	игра	
25	Игра «Волк и ягнята»	игра	
26	Игры: «Космонавты», «Достань шапку»	игра	
27	Правила поведения при проведении игры. Игра «Второй лишний»	Теоретическое занятие, игра	
28	Игра «Два мороза»	игра	
29	Игра «Большой мяч»	игра	
30	Игра «Прятки»	игра	
31	Игра «Перехватчики»	игра	
32	Игра «Шлепанки»	игра	
33	Игра «Мельница»	игра	
34	Спортивный праздник «Мама,		

### 3 класс

№	Тема	Форма проведения занятия	Дата
1	Техника безопасности. Правила поведения при проведении игр. Игра «Вышибалы»	Теоретическое занятие, игра	
2	Игра «Горячая картошка»	игра	
3	Игра «Квадрат»	игра	
4	Игра «Собачка»	игра	
5	Игра «Кто дальше бросит»	игра	
6	Игра «Быстрее к цели»	игра	

7	Игра «Разрывные цепи»	игра	
8	Игры: «Светофор», «Гуси - лебеди»	игра	
9	Игра «Салки»	игра	
10	Игра «Тише едешь – дальше будешь»	игра	
11	Игра «Попрыгунчики – воробушки»	игра	
12	Игра «Зайцы в огороде»	игра	
13	Игра «Лисы и куры»	игра	
14	Игра «Слон»	игра	
15	Игра «Вышибалы»	игра	
16	Игра «Гуси - лебеди»	игра	
17	Игра «Соревнования тачек»	игра	
18	Игра «Вызов»	игра	
19	Игра «Успей занять место»	игра	
20	Игра «Приглашение»	игра	
21	Игра «Мышеловка»	игра	
22	Игра «Иголka, нитка, узел»	игра	
23	Игра «Ледяная дорожка»	игра	
24	Игра «Игровые упражнения по заданию»	игра	
25	Игра «Танцевальные движения»	игра	
26	Игра «Гномики в домики»	игра	
27	Правила поведения при проведении игр. Игра «На болоте»	Теоретическое занятие, игра	
28	Игра «Картошка в ложке»	игра	
29	Игра «Тягач»	игра	
30	Игра «Верхом на клюшке»	игра	
31	Игра «Бег в мешке»	игра	
32	Игра «Казаки - разбойники»	игра	
33	Игра «Сороконожка»	игра	
34	Игра «Чья команда ловчее»	игра	

#### 4 класс

№	Тема	Форма проведения занятия	Дата
1	Техника безопасности. Игра «Быстро по местам»	Теоретическое занятие, игра	
2	Игра «Отгадай, чей голосок?»	игра	
3	Игра «Цветы»	игра	
4	Игра «Космонавты»	игра	
5	Игра «Пустое место»	игра	
6	Игра «Падающая палка»	игра	
7	Игра «Два мороза»	игра	
8	Игра «Прыгающие воробушки»	игра	
9	Игра «Третий лишний»	игра	

10	Игра «Бездомный заяц»	игра	
11	Игра «Прыжок за прыжком»	игра	
12	Игра «Кросс с мячом»	игра	
13	Игра «Мячом в корзину»	игра	
14	Игра «Не давай мяч водящему»	игра	
15	Игра «Подвижная цель»	игра	
16	Игра «У медведя во бору»	игра	
17	Разновидности игр с мячом.	игра	
18	Игра «Мяч соседу»	игра	
19	Игра «Мяч среднему»	игра	
20	Игра «Школа мяча»	игра	
21	Игра «С двумя мячами навстречу»	игра	
22	Игра «Охотники»	игра	
23	Игра «Защити башню»	игра	
24	Игра «Дальше бросишь – ближе бежать»	игра	
25	Игра «Цвет»	игра	
26	Игра «Не наступи на снежный ком»	игра	
27	Игра «Салка и мяч»	игра	
28	Игра «Защитай товарища»	игра	
29	Игра «Тяни-толкай»	игра	
30	Игра «Дай руку»	игра	
31	Игра «Бездомный заяц»	игра	
32	Игра «Повтори-ка»	игра	
33	Игра «Эстафеты-поезда»	игра	
34	Игра «Эстафета – чехарда».	игра	