

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Движение - есть жизнь»
для обучающихся 1___ класса
на 2024-2025 учебный год

Форма организации: студия спортивных игр

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федерального образовательного стандарта начального общего образования
- Федеральной основной общеобразовательной программы начального общего образования

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверх-максимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа направлена на:

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр, начинающаяся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

На изучение курса «Движение есть жизнь» в 1 – 4 классах отводится 132 часа; в 1-4 классах по 33 часа в год, 1 раз в неделю.

Цель: создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость

3. развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
4. формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
5. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
6. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
7. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
8. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
9. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр на период 1-4 годов обучения.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- 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. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

«Движение есть жизнь»

Личностные результаты

• активное взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

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

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

• внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки

знаний;

• выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

• устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

• адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

• положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

• компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

• морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их

мотивы

и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

• установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

• 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 на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Выпускник получит возможность научиться:

• 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 при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные универсальные учебные действия

- 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;

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные

- от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

- формировать первоначальные представления о значении спорта и физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «Движение есть жизнь»

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1.раздел - “Русские народные игры” и «Игры народов России”

2.раздел- «Эстафеты»

3.раздел – Подвижные игры

Такое распределение изучения игр позволяет следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 6-8 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор. «Знакомство с русскими народными играми: «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Хитрая лиса», «Пчелы и медведи», «Совушка», «Кот и мышь», «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Салки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Гори, гори ясно!», «Охотники и зайцы», «Ляпка» «Игры народов России». Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России; развитие силы, ловкости и других физических способностей; воспитание толерантности при общении в коллективе. Башкирские народные игры: «Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку» , дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса» «Пятнашки», чувашская игра «Рыбки», кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», карельские народные игры «Мяч», «Я есть!», игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяк», Чечено-ингушская игра «Чиж», тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские народные игры «Котел», «Круговой», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».

Подвижные игры. Совершенствование координации движений, развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе; воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре на основе подвижных игр: «К своим флажкам», «Ноги выше от земли» «Выбегай из круга», «Краски», «Кто быстрее?», «Пустое место», «Салки с мячами», «Палочка- выручалочка», «Классики», «Ловишки с приседаниями», «Переправа с досками», «Туннель», «Собери урожай», «Блуждающий мяч», «Не урони мяч», «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Лишний стул», «Совушка», «Карусель», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята», «Карлики и великаны»,

Эстафеты. Знакомство с правилами эстафет, развитие быстроты реакции, внимания, навыков передвижения; воспитание чувства коллективизма и ответственности. Эстафета с обручем, эстафеты с мячами, эстафета по кругу, весёлые старты, «Эстафета зверей», «Быстрые и ловкие», «Вызов номеров».

Формы работы: игры, соревнования, турниры, эстафеты.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
«Движение есть жизнь» 1 класс (33 часа)**

№ п/п	Название раздела/темы	Кол-во часов	Воспитательный потенциал занятия	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
1	Русские народные игры	8	<p><i>Развитие социальнозначимых отношений школьников:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; -проявлять миролюбие, не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; -быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу. 	<p>Российская электронная школа. https://resh.edu.ru/</p> <p>«ЯКласс» .https://www.yaklass.ru/</p> <p>Фоксфорд https://foxford.ru/about</p> <p>«Яндекс. Учебник» https://education.yandex.ru/home/</p> <p>«Учи.ру» — https://uchi.ru/</p>
2	Подвижные игры	17	<p>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> -включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; -демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения. 	
3	Эстафеты	8		
	Итого	33		

Календарно-тематическое планирование в 1 классе (33 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	ЦОР
1	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Русская народная игра «Жмурки»	1	04.09.23	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	11.09.23	https://youtu.be/NAJeRhsBLTY?t=65
3	Русская народная игра «Горелки», подвижная игра "Жмурки"	1	18.09.23	https://youtu.be/tugK3kXHcrE
4	Русская народная игра «Салки». Подвижная игра "Совушка".	1	25.09.23	https://youtu.be/yR8ZV_4NeVs
5	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	02.09.23	https://youtu.be/pP99BHs5O8g
6	Русская народная игра «Фанты»	1	09.10.23	https://youtu.be/cFecy285AB0
7	Русская народная игра «Ловушки» с приседаниями»	1	16.10.23	https://youtu.be/Q-ndmbTp1Fo
8	Русская народная игра «Волк»	1	23.10.23	https://ped-kopilka.ru/blogs/sazonov-alexey/metodicheskii-sbornik-igry-dlja-uchaschihsja-mladshego-shkolnogo-vozrasta-3558.html
9	Подвижная игра "Жмурки", "Летает - не летает".	1	13.11.23	https://ped-kopilka.ru/blogs/sazonov-alexey/metodicheskii-sbornik-igry-dlja-uchaschihsja-mladshego-shkolnogo-vozrasta-3558.html
10	Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	1	20.11.23	https://ped-kopilka.ru/blogs/sazonov-alexey/metodicheskii-sbornik-igry-dlja-uchaschihsja-mladshego-shkolnogo-vozrasta-3558.html
11	Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры".	1	27.11.23	https://ped-kopilka.ru/blogs/sazonov-alexey/metodicheskii-sbornik-igry-dlja-uchaschihsja-mladshego-shkolnogo-vozrasta-3558.html
12	Подвижная игра "Ноги от земли" или "Неоставайся на полу", "Угадай, чей голосок".	1	4.12.23	https://ped-kopilka.ru/blogs/sazonov-alexey/metodicheskii-sbornik-igry-dlja-uchaschihsja-mladshego-shkolnogo-vozrasta-3558.html

13	Подвижная игра "Ноги от земли", "Кто ушел?".	1	11.12.23	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
14	Подвижная игра «Охотники и утки»	1	18.12.23	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
15	Подвижная игра "Кого называли, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца".	1	25.12.23	https://co1858.ru/zdorove/podvizhnye-igry-dlya-4-klassa-pravila-i-opisanie.html
16	Подвижная игра "Воробьи и кошка".	1	15.01.24	https://www.youtube.com/watch?v=6AO8jbdi-2k
17	Подвижная игра "Кого называли, тот и ловит", "Летает, не летает".	1	22.01.24	https://mineeva-estalsad38.edumsko.ru/folders/post/2728890
18	Подвижная игра "Ловишки, Передача мяча в колонне".	1	29.12.24	https://www.youtube.com/watch?v=e8HQ2nRjhbU
19	Подвижная игра «Пчёлки».	1	5.02.24	https://www.youtube.com/watch?v=e8HQ2nRjhbU
20	Подвижная игра "Воробьи и кошка"	1	12.02.24	https://doshkolka.rybakovfond.ru/vorobi_i_koshka?ysclid=loepsw1obx418081370
21	Подвижная игра «Вышибалы».	1	26.02.24	http://www.gomelscouts.com/estafeta-s-myachom-po-krugu.html
22	Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Кто ушел?"	1	4.03.24	https://co1858.ru/zdorove/podvizhnye-igry-dlya-4-klassa-pravila-i-opisanie.html
23	Подвижная игра «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	1	11.03.24	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
24	Подвижная игра "Медведи и пчелы" "Угадай, чей голосок".	1	18.03.24	
25	Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Затейники".	1	1.04.24	
26	Эстафета «Запрещённое движение»	1	08.04.24	https://www.youtube.com/watch?v=6AO8jbdi-2k
27	Эстафета «Мяч по кругу», «Быстрая передача».	1	15.04.24	https://old.doshkolka.rybakovfond.ru/mpk?ysclid=loepv2xfs551450064
28	Эстафета «Мяч среднему», «Мяч соседу»	1	22.04.24	https://www.youtube.com/watch?v=e8HQ2nRjhbU
29	Эстафета "Поймай мяч".	1	29.04.24	
30	Эстафета «Веселые старты». Игра "Кто быстрее?".	1	06.05.24	
31	Эстафета с обручем	1	13.05.24	
32	Эстафета «Играй, мяч не теряй»	1	20.05.24	
33	Эстафета «Встречная». Кросс	1		https://yandex.ru/video/preview/5292573458027717487

Список литературы для учителя:

1. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / - 2007. - №4. - С.29-33.
2. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006.
3. Миронова, Р.М. Игра в развитии активности детей: Книга для учителя / Р.М.Миронова. - Минск: Нарасвета, 1989.

Список литературы для учеников:

1. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2004.
2. В.Г Яковлев. Игры в начальной школе. - М.: Советские учебники, 2021
3. А.Н. Левченко, В.Ф.Матысон. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр.- М.: Педагогическое общество России, 2007