**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подпись СластихинаСОГЛАСОВАНО: заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П. \_\_\_\_\_\_  «30» августа 2024 г. | логотип школы | УТВЕРЖДАЮ:  Подпись ИвченкоДиректор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»  Ивченко О.В. \_\_\_\_\_\_\_\_  «30» августа 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности «Движение- это жизнь» для обучающихся**

**1 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа».**

**Направление: спортивно-оздоровительное**

Составил: учитель Гаврилова Мария Викторовна

2024-2025 учебный год

**Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа по курсу «Движение – это жизнь» для учащихся 1 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» разработана на основании учебного плана  1-4 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  «Кириковская  средняя  школа» на 2024-2025 учебный год в режиме работы пятидневной рабочей недели, основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа», утвержденной приказом № 242-ОД от 30.08.2024, положения о рабочей программе педагога  муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя  школа» реализующего предметы, курсы и дисциплины общего образования от 30 августа 2024 года.

Настоящая рабочая программа учитывает реализацию Программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» через следующие формы:  
- побуждение обучающихся соблюдать на уроках общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на  
занятиях предметов, явлений, событий через: обращение внимания на ярких  
деятелей культуры, науки, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;  
- использование воспитательных возможностей для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;  
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам и т.д.;  
- включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;  
- применение на занятиях интерактивных форм работы, стимулирующих  
познавательную мотивацию обучающихся;  
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;  
- выбор и использование на занятиях методов, методик, технологий,  
оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;  
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в занятия различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;  
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на занятиях эмоционально-комфортной среды.

Актуальность программы заключается 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.

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 русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр состоит в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программы курса внеурочной деятельности «Движение – это жизнь» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Цели** программы:

- здоровьесбережение младших школьников;

- развитие ловкости, быстроты, силы;

- освоение культурного наследия русского народа.

**Задачи:**

Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;

- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;

- формирование интереса к народному творчеству;

- расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к русским 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.

Программа рассчитана на учащихся 1 класса. Курс изучения составляет 33 часа в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Система оценивания образовательных достижений.**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;

- конкурсы;

- ролевые игры;

- выполнение заданий соревновательного характера;

- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);

- результативность участия в конкурсных программах и др.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Движение – это жизнь».**

**1 класс - 33 часа.**

**Игры с бегом (4 часа).**

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

Практические занятия:

- комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчелы», «Третий лишний»;

- комплекс упражнений ОРУ в движении, игры «У медведя во бору», «Веселые ракеты», «Краски», «Белые медведи»;

- комплекс упражнений с предметами, игры «Салки», «Шишки, желуди, орехи», «Удержи обруч», «Пустое место»;

- комплекс упражнений в круге, игры «Отгадай чей голос?», «Караси и Щуки», «Гуси - лебеди».

**Игры с мячом (6 часов).**

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений, перекаты мяча, комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», «Гусеница», «Перестрелка»;

- Развитие глазомера и чувства расстояния, передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», «Перестрелка»;

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», «Перестрелка».

- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», «Перестрелка».

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра «Охотники и утки», «Передал садись», «Перестрелка».

**Игра с прыжками (4 часа).**

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

Практические занятия:

- комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра «Петушиные бои». Игра «Кенгуру»;

- 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 (3 часа).**

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». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

- комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».

- упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра «Язычок".

**Народные игры (6 часов).**

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

Практические занятия:

- разучивание народных игр. Игра «Калин – банба»;

- разучивание народных игр. Игра «Чижик»;

- разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»;

- разучивание народных игр. Игра «Чехарда».

**Зимние забавы (5 часов).**

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

Практические занятия:

- игра «Скатывание шаров».

- игра «Гонки снежных комов».

- игра «Гонки санок».

- игра «Слаломисты».

- игра «Черепахи».

**Эстафеты (5 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;

- эстафета «вызов номеров».

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Движение – это жизнь».**

Содержание спортивно-оздоровительных занятий обеспечивает реализацию личностных и метапредметных результатов.

**Личностными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение – это жизнь» является формирование следующих умений:

- 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 совпадения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными**результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение – это жизнь» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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:

- 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);

- адекватно 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.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Движение – это жизнь».**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Форма контроля** | **Место проведения** |
| 1. | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.  Значение подвижных игр для здорового образа жизни.  Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний". | 1 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал  Спортивная площадка |
| 2. | Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 3. | Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 4. | Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 5. | История возникновения игр с мячом.  Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка". | 1 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал |
| 6. | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 7. | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 8. | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 9. | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 10. | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 11. | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.  Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру". | 1 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал  Спортивная площадка |
| 12. | Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 13. | Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 14. | Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 15. | Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.  Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.  Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг». | 1 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал  Спортивная площадка |
| 16. | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 17. | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 18. | Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.  Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба». | 1 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал  Спортивная площадка |
| 19. | Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 20. | Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.  Игра «Скатывание шаров» | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 21. | Игра «Гонки снежных комов». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 22. | Игра «Гонки санок». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 23. | Игра «Слаломисты». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 24. | Разучивание народных игр. Игра «Чижик». | 1 | беседа  наблюдение | Спортивный зал  Спортивная площадка |
| 25. | Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 26. | Разучивание народных игр. Игра "Чехарда". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 27. | Разучивание народных игр. Игра "Чехарда | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 28. | Игра «Черепахи» | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 29. | Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.  Беговая эстафеты. | 1 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал  Спортивная площадка |
| 30. | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 31. | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 32. | Эстафета "вызов номеров". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 33. | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)  Подведение итогов | 1 | наблюдение  анкетирование | Спортивный зал |

**Формы проведения занятий курса внеурочной деятельности «Движение – это жизнь».**

Занятия следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Начинается урок с разминки, которая может включать в себя гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движений и невысокой интенсивностью.

Основная часть состоит из игр. Содержание основной части должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей.

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, даются творческие задания.

Подготовка к проведению игры заключается:

**-**в выборе игры, необходимо учитывать возрастные особенности;

- физическое развитие детей;

- количество детей;

- условия проведения игры;

- форму занятий.

Распределение на команды:

- по усмотрению учителя;

- путем расчета;

- по сговору;

- по жребию.