

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Смоленской области по образованию и науке

**Администрация муниципального образования «Угранский район» Смоленской
области**

МКОУ "Вешковская основная школа"

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол №2
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Зеленкова Т.Ю.

Приказ №7/1
от «31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»

для обучающихся 2,4 классов

д. Вёшки 2023 год

Пояснительная записка

Программа «Движение есть жизнь!» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

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. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

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 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.

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

Задачи занятий:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
- 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.

Адресат программы: заниматься в кружке могут учащиеся 2-4 классов, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям, заинтересованные заниматься спортивными играми и подвижными играми для физического развития

Объем программы: 34 часа в год; (1 час в неделю).

Формы организации: игры, беседы, анкетирование, конкурсы, соревнования.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения, 34 учебных недель

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут .

Содержание программы.

Игры с бегом (5 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин ипташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечиставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».

Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за мяч»

Игры малой подвижности (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Зимние забавы (4 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты (5 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета, «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры (5 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»

Личностные результаты

- 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;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

- 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.

Предметные результаты

- Формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Способы проверки достижения результатов:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

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

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Игры с бегом	4	0	1	https://resh.edu.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru http://spo.1september.ru/urok/
2	Игры с мячом	5	0		https://resh.edu.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru http://spo.1september.ru/urok/
3	Игры с прыжками	5	0		https://resh.edu.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru http://spo.1september.ru/urok/
4	Игры малой подвижности	5	0		https://resh.edu.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru http://spo.1september.ru/urok/
5	Зимние забавы	4	0		https://resh.edu.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru http://spo.1september.ru/urok/
6	Эстафеты	5	0	1	https://resh.edu.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru http://spo.1september.ru/urok/
7	Народные игры	5	0		https://resh.edu.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru http://spo.1september.ru/urok/
8	резерв	1			
	Итого	34	0	2	

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Оказание первой помощи при травмах	1	0	1	05.09
2	Разучивание и проведение игр. Игра «Прыгай через ров»	1	0		12.09
3	Игры с элементами ОРУ. Игра «Кочка, дорожка, копна»	1	0		19.09
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки» «Ловушка в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1	0		26.09
5	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	0		10.10
6	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	0		17.10
7	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	0		24.10
8	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	0		07.11
9	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1	0		14.11
10	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1	0		21.11
11	Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка –рожок».	1	0		28.11
12	Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	0		05.12
13	Комплекс ОРУ. Игра «Петушинный бой». Игра «Борьба	1	0		12.12

	запрыжки».				
14	Комплекс ОРУ. Игра «Салка на одной ноге». Игра «Кто первый»	1	0		19.12
15	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	0		26.12
16	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1	0		09.01
17	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1	0		16.01
18	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1	0		23.01
19	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1	0		30.01
20	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	0		06.02
21	Игра «Строим крепость».	1	0		13.02
22	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	1	0		20.02
23	Игра «Лепим снеговика».	1	0		27.02
24	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Оказание первой помощи при ушибах	1	0	1	05.03
25	Эстафеты «Передал- садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	0		12.03
26	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	0		19.03
27	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1	0		09.04
28	Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	0		16.04
29	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1	0		23.04
30	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1	0		07.05
31	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	0		14.05
32	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1	0		21.05
33	Разучивание народных игр. Игра	1	0		24.05

	«Гуси - лебеди», «У медведя во бору»				
34	Резерв	1			
	Итого	34			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Л98. Лях В. И. **Физическая культура**. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. — (Школа России). — ISBN 978-5-09-079238-7. Пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и рабочей программой «**Физическая культура**. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы».

Физическая культура 1—4 классы : методическое учеб. пособие для общеобразоват. организаций / И. А. Винер-Усмановой, О. Д. Цыганкова. ; под редакцией И.А. Винер- Усмановой-Москва: Просвещение, 2022- 117 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ УМК Физическая культура. Лях В.И. (Школа России). УМК В. И. Лях, 1-4 классы.

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов России» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<http://www.fizkulturvshkole.ru>

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://www.elibrary.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.