

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Локтевского района Алтайского края

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

МКОУ "Ремовская СОШ"

Принято: Педагогический совет Протокол № ____ от _____ 2023 г.	Утверждено: И.О. Директора МКОУ «Ремовская СОШ» _____ О.В. Санькова Приказ № ____ от _____ г.
---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Движение - жизнь»**

1-2 класс

**Разработала: Бондаренко Е.С.
Учитель физической культуры**

п. Ремовский 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Движение - жизнь», 1-2 классы составлена в соответствии федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО).

Подвижные игры в рамках внеурочной деятельности в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Движение - жизнь» формирует универсальные учебные действия у учащихся. Так как игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания. Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму. Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу учебного курса «Движение - жизнь» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

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

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие координационных, пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе игровой деятельности;
- воспитание самоорганизации и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в подвижных играх;
- развитие познавательных интересов, воображения, памяти, мышления, речи;
- создание условия для проявления чувств коллективизма;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Учебный курс внеурочной деятельности «Движение - жизнь», 1-2 классы рассчитан:

1 класс – 33 часа, в неделю -1 час

2 класс - 34 часа, в неделю - 1 час

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Движение - жизнь», 1- 2 класс

I. 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.

II. 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.

III. Игры

Подвижные игры с элементами легкой атлетики (13ч)

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Совушка»; «Кто скорее соберется»; «Салки»;

«Лягушки и цапля»; «Гуси – лебеди»; «Перемена мест»; «Шишки, желуди, орехи»; «Двамороза»; «День ночь»; «Мышеловка»; «Карлики и великаны»; «Запрещенные движения»;

«Пятнашки»; «Мы веселые ребята»; «Вызов номеров»; «Птица без гнезда»; «Быстро поместам»; «Ловишки»; «Бездомный заяц»; «Светофор»; «Кошки – мышки»; Эстафеты.

2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»;

«Лиса и куры»; «Прыжки по полосам»; «С кочки на кочку»; Эстафеты с прыжками.

3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

Подвижные игры с элементами спортивных игр (7ч)

1. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

2. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Баскетбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему»; «У кого меньше мячей»;

«Школа мяча»; «Мяч в корзину»; «Попади в обруч»; Эстафеты.

Волейбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему», «Школа мяча»; «Охотники и утки»; Эстафеты.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты.

Народные игры (6ч)

Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Кошки-мышки».

Хантыйские народные игры:

«Куропатки и охотники», «Ручейки и озера», «Отбивка оленей», «На новое стойбище»,

«Волк и олени», «Тройной прыжок», «Перетягивание палки Талтыюх», «Стрелок».

Зимние забавы (4ч)

Зимние виды игр: «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комов». Эстафеты.

Соревнования (4ч)

Эстафеты

Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности «Движение - жизнь»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Форма проведения занятий	Виды деятельности	
Раздел 1. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. (13ч)				
1	Подвижные игры «Совушка», «Кто скорее соберется».	Практическое	<ul style="list-style-type: none"> - Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. - Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. - Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. - Соблюдают правила безопасности. - Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. - Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. - Используют подвижные игры для активного отдыха. - Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. - Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях 	
2	Подвижные игры «Салки», «Лягушка и цапля».	Практическое		
3	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Перемена мест».	Практическое		
4	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Два мороза».	Практическое		
5	Подвижные игры «День ночь», «Мышеловка».	Практическое		
6	Подвижные игры «Карлики и великаны», «Запрещенные движения».	Практическое		
7	Подвижные игры «Пятнашки», «Мы веселые ребята».	Практическое		
8	Подвижные игры «Вызов номеров», «Птица без гнезда».	Практическое		
9	Подвижные игры «Быстро по местам», «Ловишки».	Практическое		
10	Подвижные игры «Бездомный заяц», «Светофор».	Практическое		
11	Подвижная игра «Кошки-мышки».	Практическое		
12	Эстафеты.	Практическое		
13	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Практическое		
14	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Снежки».	Практическое		<ul style="list-style-type: none"> - Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. - Используют подвижные игры для активного отдыха.
15	Подвижные игры «Не пропусти щайбу», «Метко в цель».	Практическое		

16	Подвижные игры «На одной лыжне», «Лыжники».	Практическое	-Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
17	Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты.	Практическое	- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
18	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	Практическое	- Узнают историю возникновения народных игр;
19	Подвижные игры «Красочки», «Пол, нос, потолок».	Практическое	- правила проведения игр, эстафет и праздников;
20	Подвижные игры «Море волнуется», «Кошки мышки».	Практическое	- называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;
21	Подвижные игры «Куропатки и охотники», «Ручейки и озера».	Практическое	- подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами;
22	Подвижные игры «Отбивка оленей», «На новое стойбище».	Практическое	- регулируют эмоции в процессе игровой деятельности.
23	Подвижные игры «Перетягивание палки Талтыюх», «Стрелок».	Практическое	
24	Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	Практическое	- Овладевают основными приёмами игры в баскетбол, волейбол, футбол.
25	Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Практическое	- Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
26	Подвижные игры «Школа мяча», «Охотники и утки».	Практическое	- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
27	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	Практическое	- Соблюдают правила безопасности.
28	Ведение и остановка мяча.	Практическое	- Используют подвижные игры для активного отдыха.
29	Эстафеты.	Практическое	
30	Соревнование по подвижной игре «Снайпер».	Практическое	
31	Эстафеты с мячами.	Практическое	
32	Встречные эстафеты.	Практическое	
33	Комбинированные эстафеты.	Практическое	
34	Эстафеты	Практическое	
			Итого: 34 часа

