

Документ подписан электронной подписью  
МАОУ «СОШ № 5 ИМ. И.Д.ЧЕРНЯХОВСКОГО»

01289A8F00A2AF84A24FAF43CD6D8F4D77  
Срок действия с 07.02.2023 до 07.05.2024

ное общеобразовательное учреждение «Средняя  
школа № 5 имени дважды Героя Советского Союза  
и Даниловича Черняховского»  
(МАОУ «СОШ № 5 им. И.Д.Черняховского»)

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Движение – есть жизнь»  
1 класс  
на 2023– 2024 учебный год

Составитель:  
Пуяткина Светлана Григорьевна  
Белкина Екатерина Сергеевна;  
Трошечко Наталья Николаевна;  
учителя физического воспитания

город Черняховск

2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности (факультатива, клуба, проектной мастерской и т.д.) «Движение – есть жизнь» разработана в соответствии с Положением о рабочей программе курсов внеурочной деятельности в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего и основного общего образования на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 15.07.2016);
- Требований Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС НОО);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях, изменения №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81);
- Учебного плана внеурочной деятельности МАОУ «СОШ № 5 им. И.Д.Черняховского» на 2023 – 2024 учебный год.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

### **Задачи:**

- \*укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- \*развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- \*развитие сообразительности, творческого воображения;
- \*развитие коммуникативных умений;
- \*воспитание внимания, культуры поведения;
- \*создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения учащихся к себе;
- \*обучить умению работать индивидуально и в группе,
- \*развить природные задатки и способности детей;

\*развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается

\*развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности

Программа составлена для обучающихся 1-го класса в возрасте 7-8 лет.

Программа рассчитана на 33 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю.

Срок реализации программы – 1 год (года).

### **Результаты освоения курса**

**Личностные результаты** кружка «Движение – есть жизнь» являются следующие умения:

- 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;

**Метапредметные результаты** кружка «Движение – есть жизнь» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### ***Регулятивные:***

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

#### **Познавательные:**

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

#### **Коммуникативные:**

- 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:

*Предметные результаты* характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений;

## Содержание курса

### **Раздел №1** «Народные игры.» (6 часов)

Русская народная игра «У медведя во бору».  
Русская народная игра «Филин и пташка», «Коршун и наседка»  
Русская народная игра «Горелки».  
Русская народная игра. «Кот и мышь», Ходим кругом»  
Русская народная игра «Блуждающий мяч».  
Русская народная игра «Зарничка», «Чей снежок летит дальше

### **Раздел №2.** «Игры на развитие психических процессов.» (6 часов)

Игры на развитие восприятия.  
Упражнения и игра на внимание.  
Игры на развитие памяти.  
Игры на развитие воображения.  
Игры на развитие мышления и речи.  
Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребенка.

### **Раздел №3** «Подвижные игры.» (14 часов)

Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».  
Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»  
Игра с мячом «Охотники и утки», «Дедушка Мазай и зайцы».  
Веселые старты с мячом  
Игра «Волк во рву»  
Веселые старты со скакалкой.  
Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки».  
Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».  
Игра «Белки, волки, лисы»  
Игра «Совушка».  
Игра Удочка.»  
Игра «Перемена мест»  
Игра «Прыгай через ров», «День и ночь»  
Игра «Прыгай через ров», «День и ночь»

### **Раздел №4** «Спортивные игры.» (7 часов)

Футбол  
Футбол  
Футбол  
Баскетбол  
Баскетбол  
Баскетбол  
Спортивный праздник

## Формы организации внеурочной деятельности:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

### Виды деятельности:

- игровая деятельность;
- познавательная деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность;

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
<b>Раздел №1 «Народные игры. » (6 часов)</b>				
1.	Правила Техники безопасности Русская народная игра «У медведя во бору».	1	1	
2.	Русская народная игра «Филин и пташка», «Коршун и наседка»	1		1
3.	Русская народная игра «Горелки».	1		1
4.	Русская народная игра. «Кот и мышь», Ходим кругом»	1		1
5.	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1		1
6.	Русская народная игра «Зарничка», «Чей снежок летит дальше	1		1
<b>Раздел №2. «Игры на развитие психических процессов.» (6 часов)</b>				
7.	Игры на развитие восприятия.	1		1
8.	Упражнения и игра на внимание.	1		1
9.	Игры на развитие памяти.	1		1

10.

14.	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1		1
15.	Игра с мячом «Охотники и утки», «Дедушка Мазай и зайцы».	1		1
16.	Веселые старты с мячом	1		1
17.	Игра «Волк во рву»	1		1
18.	Веселые старты со скакалкой.	1		1
19.	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки».	1		1
20.	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	1		1
21.	Игра «Белки, волки, лисы»	1		1
22.	Игра «Совушка».	1		1
23.	Игра Удочка.»	1		1
24.	Игра «Перемена мест»	1		1
25.	Игра «Прыгай через ров», «День и ночь»	1		1
26.	Игра «Прыгай через ров», «День и ночь»	1		1
<b>Раздел №4 «Спортивные игры.» (7 часов)</b>				
27.	Футбол	1		1
28.	Футбол	1		1
29.	Футбол	1		1
30.	Баскетбол	1		1
31.	Баскетбол	1		1
32.	Баскетбол	1		1
33.	Спортивный праздник	1		1
<b>ИТОГО:</b>		<b>33</b>	<b>1</b>	<b>32</b>