

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Халикова Л.Р.

протокол №6

от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Иванова Н.Н.

Протокол ШМС №6

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Емелева Л.Г.

приказ №837

от «30» 08.2023г.

Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
«Движение есть жизнь»

Автор – составитель  
учитель физической культуры  
Аллаяров Ильнур Рафаэлович

Лянтор 2023

Программа составлена на основе методических рекомендаций О.А. Степановой «Подвижные игры и физминутки в начальной школе».

### **Планируемый результат:**

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

### **Классификация результатов внеурочной деятельности:**

**Первый уровень результатов** - приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. **Второй уровень результатов** - получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом. **Третий уровень результатов** - получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, где не обязательно положительный настрой.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **1 класс**

#### **Общеразвивающие упражнения.**

- Комплекс ОРУ на месте, в движении. Комплекс ОРУ с предметами и без.

#### **Игры с бегом.**

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

*Практические занятия направлены на:*

- Разучивание техники легкого бега, ускорений.
- Развитие выносливости, быстроты, координации движений.

#### **Игры с мячом**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия направлены на:*

- Совершенствование координации движений.
- Развитие глазомера и чувства расстояния.
- Укрепление основных мышечных групп и развитие двигательных качеств.

- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча.

### **Игры с прыжками.**

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

*Практические занятия направлены на:*

- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Совершенствование техники прыжков в длину, высоту.
- Развитие выносливости.

### **Игры малой подвижности.**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета.

*Практические занятия направлены на:*

- Развитие внимания.
- Укрепление мышц плечевого пояса и профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

### **Эстафеты.**

*Теория.* Знакомство с правилами соревнований. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

- Эстафеты с элементами бега.
- Эстафеты с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

**Форма организации:** урок, турнир, игра, соревнования, путешествие.

**Виды деятельности:** занятия физической культуры (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой, конкурс рисунков.

## **2-й класс**

### **Общеразвивающие упражнения.**

- Комплекс ОРУ на месте, в движении. Комплекс ОРУ с предметами и без.

### **Игры с бегом**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении игр. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

- Разучивание техники легкого бега, ускорений.
- Развитие выносливости, быстроты, координации движений.

### **Игры с прыжками**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Совершенствование техники прыжков в длину, высоту, через скакалку.
- Развитие выносливости.

### **Игры с мячом**

*Теория.* Правила безопасного поведения при играх с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений.
- Развитие глазомера и чувства расстояния.
- Укрепление мышечного корсета и развитие двигательных качеств.
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча.

### **Игры малой подвижности**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр малой подвижности.

*Практические занятия:*

- Развитие внимания.
- Укрепление мышц плечевого пояса и профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

### **Эстафеты.**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении соревнований. Способы деления на команды.

*Практические занятия:*

- Веселые старты
- Эстафеты с элементами бега
- Эстафеты с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

**Форма организации:** урок, турнир, игра, соревнования, путешествие.

**Виды деятельности:** занятия физической культуры (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой, конкурс рисунков.

## **3 класс**

### **Общеразвивающие упражнения.**

- Комплекс ОРУ на месте, в движении. Комплекс ОРУ с предметами и без.

### **Игры с бегом**

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

*Практические занятия:*

- Совершенствование техники легкого бега, ускорений.
- Развитие выносливости, быстроты, координации движений.

### **Игры с мячом**

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

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений.
- Развитие глазомера и чувства расстояния.
- Укрепление основных мышечных групп и развитие двигательных качеств.
- Совершенствование технике бросания, метания и ловле мяча.

### **Игры с прыжками**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Совершенствование техники прыжков в длину, высоту, через скакалку.
- Развитие выносливости.

### **Игры малой подвижности**

*Теория.* Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимание.

*Практические занятия*

- Развитие внимания.
- Укрепление мышц плечевого пояса и профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

### **Эстафеты**

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

*Практические занятия:*

- Веселые старты
- Эстафеты с элементами бега.
- Эстафеты с предметами (мячами, обручами, скакалками)

**Форма организации:** урок, турнир, игра, соревнования, путешествие.

**Виды деятельности:** занятия физической культуры (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой, конкурс рисунков, выпуск буклетов, плакатов.

## **4 класс**

### **Общеразвивающие упражнения.**

- Комплекс ОРУ на месте, в движении. Комплекс ОРУ с предметами и без.

### **Игры с бегом**

*Теория.* Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды.

*Практические занятия:*

- Совершенствование техники легкого бега, ускорений.
- Развитие выносливости, быстроты, координации движений.

### **Игры с мячом**

*Теория.* Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений.
- Развитие глазомера и чувства расстояния.
- Укрепление основных мышечных групп и развитие двигательных качеств.
- Совершенствование техники бросания, метания и ловле мяча.

### **Игры с прыжками**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Совершенствование техники прыжков в длину, высоту.
- Развитие выносливости

### **Игры малой подвижности**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

*Практические занятия:*

- Развитие внимания.
- Укрепление мышц плечевого пояса и профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

### **Эстафеты.**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- Веселые старты
- Эстафеты с элементами бега и прыжков.
- Эстафеты с предметами (мячами, обручами, скакалками)

**Форма организации:** урок, турнир, игра, соревнования, путешествие.

**Виды деятельности:** занятия физической культуры (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой, конкурс рисунков, выпуск буклетов, плакатов.

## Тематическое планирование

### 1 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Подвижные игры с элементами бега	10
2	Подвижные игры с элементами прыжков	6
3	Подвижные игры с мячом	10
4	Эстафеты	7
	<b>итого</b>	<b>33</b>

### 2 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Подвижные игры с элементами бега	10
2	Подвижные игры с элементами прыжков	5
3	Подвижные игры с мячом	11
4	Эстафеты	8
	<b>итого</b>	<b>34</b>

### 3 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Подвижные игры с элементами бега	10
2	Подвижные игры с элементами прыжков	5
3	Подвижные игры с мячом	11
4	Эстафеты	8
	<b>итого</b>	<b>34</b>

### 4 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Подвижные игры с элементами бега	10
2	Подвижные игры с элементами прыжков	4
3	Подвижные игры с мячом	12
4	Эстафеты	8
	<b>итого</b>	<b>34</b>

