

На заседании ШМО
учителей начальных классов
Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Кондрашенко М.А.



Директор МАОУ Усовская
СОШ имени Героя
Советского Союза
Е.И. Иванина

Приказ № 131
от «31» августа 2026 г.

«Движение есть жизнь»

для обучающихся 1 класса

Составитель: Танатарова Салтанат Давлетовна,
учитель начальных классов

с. Усово 2026 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» спортивно-оздоровительного направления для учащихся 1-4 классов.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и является приложением к Основной образовательной программе начального общего образования школы.

Настоящая программа рассчитана на год обучения детей 6–10 лет.

Программа рассчитана на 33-34 часа в год в течение 4-х лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Программа состоит из семи разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе «**Основы знаний о физической культуре и спорте**» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «**Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом**» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучению младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Раздел **«Мониторинг»** содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения

мячом, с повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносила радость и удовольствие

Цель программы.

сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Содержание программы предполагает решение следующих **задач**:

Образовательные:

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Воспитательные:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играх;
- развивать активность и самостоятельность;

Развивающие:

- Развивать активность и самостоятельность;
- Развивать деловые качества школьников: самостоятельность, ответственность, активность,

аккуратность.

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса по курсу «Движение есть жизнь» является занятие. В процессе изучения данной программы широко используются такие формы как:

- практические занятия
- соревнования, конкурсы
- самостоятельная работа (индивидуальная, в паре, групповая); В каждом занятии прослеживаются три части:
- игровая;
- теоретическая;
- практическая.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В результате обучения по данной программе, в контексте требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, у младших школьников будут сформированы:

Личностные

Обучающиеся научатся и приобретут:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметные

Обучающиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание
- 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;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающиеся получают возможность:

- владеть монологической и диалогической формами речи;
- формировать навыки коллективной и организаторской деятельности;
- аргументировать своё мнение, координировать его с позициями партнёров при выработке общего решения в совместной деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные

В ходе реализации программы учащиеся сформируются:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной

деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс.

1. 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, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. 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.

3. Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке),

«Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»,

«Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки», «Хвостики»,

«Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема	Форма проведения занятия	Дата
1	Игры на развитие восприятия. Игры «Угадай предмет», «Измеряем на глазок», «Чувство времени» «На какой странице закладка?».	игра	
2	Игры на развитие внимания. Игры «Карлики – великаны», «Ладонь – кулак», «Класс, смирно», «Лыжи, санки, коньки».	игра	
3	Игры на развитие наблюдательности. Игры «Ищи безостановочно», «Зеркало», «За флажками».	игра	
4	Игры на развитие памяти. Игры «Узнай, кто я», «Повтори за мной», «Запомни движения».	игра	
5	Игры на развитие мышления. Игры «Услышь и хлопни», «Птица – не птица», «Определим игрушку».	игра	
6	Игры на развитие речи. Игры «Ну-ка, отгадай», «Эстафета со словами», «Дополни фразу».	игра	
7	Игры на развитие воображения. Игры «Море волнуется», «Запрещенное движение», «Возьми и передай».	игра	
8	Игры на развитие эмоциональной сферы. Игры «Баба Яга», «Три характера».	игра	
9	Игровой конкурс «Самый-самый». Игры, эстафеты.	игра	
10	Русская народная игра «У медведя во бору».	игра	
11	Русская народная игра «Жмурки».	игра	
12	Русская народная игра «Горелки».	игра	
13	Русская народная игра «Кот и мышь».	игра	
14	Русская народная игра «Гуси».	игра	
15	Русская народная игра «Казачьи разбойники».	игра	
16	Игровой аттракцион.	игра	
17	Игра «День и ночь».	игра	
18	Игра «Пустое место».	игра	
19	Игра «Два Мороза».	игра	

20	Игра«Белый медведь».	игра	
20	Игра«Белый медведь».	игра	
21	Игра«Круговая охота».	игра	
22	Игра«Караси и щука».	игра	
23	Игра «Шишки, желуди, орехи».	игра	
24	Игра «Совушка»	игра	
25	Игра«Космонавты».	игра	
26	Фестиваль подвижных игр.	игра	
27	Эстафета«Вызов номеров».	игра	
28	Эстафета по кругу.	игра	
29	Эстафета«Быстрые и ловкие»	игра	
30	Эстафета«На полосе препятствий».	игра	
31	Эстафета«Встречная»	игра	
32	Эстафета«Большой круг».	игра	
33	Эстафета«Весёлые старты»	игра	