

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Саратовской области**  
**Комитет по образованию администрации Энгельсского**  
**муниципального района**  
**МОУ "СОШ № 12 им. В.Ф.Суханова"**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "СОШ №12 им. В.Ф.  
Суханова"

\_\_\_\_\_ В.В. Минаева  
Приказ №357-од от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Движение есть жизнь!»**  
**начальное общее образование (1-4 классы)**

**Энгельс 2023**

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1 КЛАСС

Из истории игры: строевые упражнения, перестроение, беседы по теме занятия, подвижные игры по выбору, комплекс ОРУ с мячом, комплекс утренней гигиенической гимнастики. Подвижные игры: подвижная игра «Дорожки», разминки у гимнастической стенки, с малыми мячами, игры «Змейка», «Пустое место», «Пятнашки с домом», «Мячик кверху», «Перебрасывание мяча», «Летучий мяч», «Зевака», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Салка на одной ноге». Игры-соревнования: разминки на развитие координации, игры-соревнования «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой», «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони», «Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики», «Кто быстрее?» «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?», «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке», «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?», «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч», «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч». Игры малой подвижности: игра малой подвижности «Краски», «Фанты», «Колечко», «Веревочка», «Телефон», «Летит- не летит», «Море волнуется».

## 2 КЛАСС

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр. Практический раздел Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См.

Приложение Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде» Игры на развитие памяти, внимания, воображения «Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в 9 лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол). Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры»

## 3 КЛАСС

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 и пташки», 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 «Свечи ставить», 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 « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки». Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

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. 1 0 Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Практические занятия: Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка». 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», «Гачка». 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".

4 КЛАСС Игры с бегом (5 часов). Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Практические занятия: Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек». Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта, Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». Комплекс ОРУ с. Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом (5 часов) Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Практические занятия: Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота». Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками (5 часов). Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма.

Разучивание считалок. 1 1 Практические занятия: Комплекс ОРУ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде». Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи». Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка». Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игра малой подвижности (5 часов). Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Практические занятия: Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты».

Игра «Садовник». Зимние забавы (4 часов). Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Практические занятия: Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место». Игра «Кто дальше» (на лыжах).

Игра «Быстрый лыжник». Эстафеты (5 часов). Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Практические занятия: Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Игра малой подвижности (5 часов). Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Практические занятия: Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

1 2 Народные игры (5 часов) Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Практические занятия: Разучивание народных игр. Игра "Корову доить". Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина". Разучивание народных игр. Игра "Коршун". Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа обеспечивает достижение первоклассниками следующих личностных, метапредметных результатов.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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 на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную 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 при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения
- 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. 7 Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:
- 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.

## Тематическое планирование

### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Из истории игры	3	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2	Подвижные игры	12	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3	Спортивные игры	3	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
4	Игры – соревнования (эстафеты)	8	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
5	Игры малой подвижности	7	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	

### 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Народные игры	6	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	6	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3	Подвижные игры	15	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
4	Спортивные игры	3	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
5	Спортивные праздники	4	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	5	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2	Игры с мячом	5	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3	Игры с прыжками (скакалка)	5	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
5	Зимние забавы	4	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
6	Эстафеты	5	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
7	Народные игры	5	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
	Итого	34	

### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	5	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2	Игры с мячом	5	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3	Игры с прыжками (скакалка)	5	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием;	5	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>



	<b>правильной осанки).</b>		
<b>5</b>	<b>Зимние забавы</b>	<b>4</b>	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
<b>6</b>	<b>Эстафеты</b>	<b>5</b>	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
<b>7</b>	<b>Народные игры</b>	<b>5</b>	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	