

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрация городского округа город Уфа
МАОУ «Гимназия № 121»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Бакина / Бакина О.В.

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Гимназия № 121»

Шагина / Шагина

Приказ № 601 от 31.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь!»
для обучающихся 1 – 4 классов

Уфа 2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» для обучающихся 1 - 4 классов

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья обучающихся через игровую деятельность;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- 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.

Результаты освоения программы кружка внеурочной деятельности:

Личностные:

У обучающихся будут сформированы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказания бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- обобщать и углублять знания о подвижных играх.

Обучающийся получит возможность научиться:

- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится: бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать правила техники безопасности.

Обучающийся получит возможность научиться: формировать навыки здорового образа жизни.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится: работать в коллективе.

Обучающийся получит возможность научиться: сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Содержание программы курса «Движение есть жизнь!» с указанием форм организации и видов деятельности

Название темы	Формы организации	Виды деятельности
Простые и усложненные игры-догонялки	Групповая, индивидуальный и дифференцированный подход	игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение
Игры-поиски	Групповая, индивидуальный и дифференцированный подход	игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение
Игры с быстрым нахождением своего места	Групповая, индивидуальный и дифференцированный подход	игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.
2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.
3. *Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Тематическое планирование

1 класс

Раздел	Количество часов, отводимых на изучение темы	Примечание
Народные игры	8	
Подвижные игры и эстафеты	25	
Итого	33	

Народные игры «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Палочка-выручалочка», «Блуждающий мяч», «Классики», «Ловишка в кругу», «Пчелки и ласточка».

Подвижные игры «К своим флажкам», «Кот идет», «Северный и южный ветер», «Соревнования скороходов», «Колдунчики», «Аисты», «Пчелы и медведи», «Хитрая лиса», «Ловишки с приседаниями», «Совушка», «Мышеловка», «Пустое место», «Карусель», «Кто быстрее?», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цапля», «Карлики и великаны». Эстафета «Веселые старты».

2 класс

Раздел	Количество часов, отводимых на изучение темы	Примечание
Народные игры	5	
Подвижные игры и эстафеты	13	
Общеразвивающие игры	16	
Итого	34	

Общеразвивающие игры и народные игры: «Мышеловка», «Делайте, пожалуйста», «Совушка», «Метание мешочков», «Пустое место», «Классики», «Ловишка в кругу», «Карлики и великаны», «К своим флажкам», «Кот идет», «Северный и южный ветер», «Соревнования скороходов», «Колдунчики», «Аисты», «Пчелы и медведи». «Хитрая лиса».

Подвижные игры и эстафеты: «Ловишки с приседаниями», «Перенос мячей», «Достань», «Подбери мяч», «Посадка картофеля», «Эстафета», «Передал, садись», «Делайте, пожалуйста», «Филин и пташки», «Палочка-выручалочка», «Блуждающий мяч», «Карусель», «Кто быстрее?», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цапля», «У медведя во бору».

3 класс

Раздел	Количество часов, отводимых на изучение темы	Примечание
Народные игры	8	
Подвижные игры и эстафеты	13	
Общеразвивающие игры	13	
Итого	34	

Общеразвивающие игры: «Ворота», «Встречный бой», «Вытолкни за круг», «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Найди жгут», «Бег сороконожек», «Скакалочка», «12 палочек», «Два мороза», «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик вверх», «Свечки», «Болото».

Подвижные игры и эстафеты: «Бомбардировка», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Сумей догнать», «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Конники-спортсмены», «Удочка», «Салки с

прыжками», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Не упусти мяч», «Часы пробили...», «Разведчики», «Чемпионы малого мяча», «Метко в цель», «Мяч соседу», «Броски в корзину», «Брось — поймай», «Передал - садись».

Народные игры: «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Пятнашки», «Кто быстрее?», «Казаки-разбойники», «Лапта», «Городки», «Плетень», «Ручеёк».

4 класс

Раздел	Количество часов, отводимых на изучение темы	Примечание
Народные игры	5	
Подвижные игры и эстафеты	24	
Общеразвивающие игры	5	
Итого	34	

Подвижные игры и эстафеты: «Мяч соседу», эстафеты с мячом, «Не давай мяча водящему», «Обгони мяч», «Школа мяча», «Третий лишний», «Перестрелка», «Мяч под ногами», «Гонка мячей по кругу», игра «Передал - садись», «Кто дальше бросит?», «Мячик кверху», «Кто ушел?», «Запрещенное движение», «Эстафета с чехардой», игра «Веревочка под ногами», «Ловишки», «Воробьи и вороны», «Пятнашки», эстафета «Смена сторон», «Не упусти мяч», «Будь ловким!», «Чемпионы малого мяча», «Метко в цель», «Мяч соседу». «Броски в корзину». «Брось - поймай», «Передал - садись», «Третий лишний», «Кто быстрее?», «Городки».

Общеразвивающие игры и народные игры: «Веселый топор», «Петушинный бой», «Космонавты», «Зеваки», «Горная тропинка».