|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | Рассмотрена на заседании ШМО  учителей начальных классов  МБОУ Вершининская НШ-Д/С  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. | Утверждена и введена в действие  приказом директора  МБОУ Вершининская НШ-Д/С  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Калиниченко  №\_\_\_\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. | | |  | |   **Рабочая программа**  **по внеурочной деятельности**  **«Движение есть жизнь»**  **спортивно - оздоровительное направление**  **для обучающихся 1-4 классов**    Учителя начальных классов:  Барановой Ольги Иосифовны (СЗД) |

**1.ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;

- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладанияи умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Предметные:**

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие -  двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся

-  развитие физических способностей;  - - освоение правил здорового и безопасного образа жизни; - развитие психических и нравственных качеств; -  повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности; -  организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

-  технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**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 «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
* Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

**Игры малой подвижности (6 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 (3 часа)**

*Теория*. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

*Практические занятия:*

* Игра «Строим крепость».
* Игра «Взятие снежного городка».
* Игра «Лепим снеговика».
* Игра «Меткой стрелок».

**Эстафеты (6 часов)**

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

*Практические занятия:*

* Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
* 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 (4 часа)**

*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".

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | |
| **Игры с бегом - 5 часов** | | | |
|  | ТБ. Игра «Челнок». | | 1 |
|  | Игра «Змейка». | | 1 |
|  | Игра «Филин и пташки» | | 1 |
|  | Игра «Круговые пятнашки» | | 1 |
|  | Игра «Много троих, хватит двоих» | | 1 |
| **Игры с мячом 5 часов** | | | |
|  | Игра «Свечи ставить» | | 1 |
|  | Игра «Мячик кверху». | | 1 |
|  | Игра «Летучий мяч». | | 1 |
|  | Игра «Защищай город». | | 1 |
|  | Игра «Попади в цель». | | 1 |
| **Игры с прыжками - 5 часов** | | | |
|  | Игра «Дедушка – рожок». | | 1 |
|  | Игра «Воробушки и кот». | | 1 |
|  | Игра «Переселение лягушек». | | 1 |
|  | Игра «Борьба за прыжки». | | 1 |
|  | Игра «Кто первый?». | | 1 |
| **Игры малой подвижности- 6 часов** | | | |
|  | Игра «Перемена мест». | | 1 |
|  | Игра «Запрещенное движение». | | 1 |
|  | Игра « Море волнуется». | | 1 |
|  | Игра «Колечко». | | 1 |
|  | Игра «Краски». | | 1 |
|  | Игра «Перемена мест» | | 1 |
| **Зимние забавы- 3 часа** | | | |
|  | Игра «Строим крепость». | | 1 |
|  | Игра «Меткий стрелок». | | 1 |
|  | Игра «Лепим снеговика». | | 1 |
| **Эстафеты- 6 часов** | | | |
|  | Эстафеты «Передал – садись» | | 1 |
|  | Игра «Скакалка под ногами». | | 1 |
|  | Эстафета «Вызов номеров». | | 1 |
|  | Эстафета «Челночный бег», «По цепочке». | | 1 |
|  | Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать». | | 1 |
|  | Эстафета «Кати большой мяч впереди себя». | | 1 |
| **Народные игры- 4 часа** | | | |
|  | Игра «Гуси - лебеди» | | 1 |
|  | Игра **"**Горелки". | | 1 |
|  | Игра «Мотальщицы» | | 1 |
|  | Игра "Мишени". | | 1 |