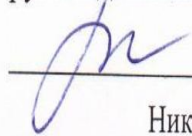


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Созоновская общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района
МАОУ Созоновская СОШ**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
классных
руководителей


Никонова Л.А.

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора



Ткачук Н.П..
Приказ т№ 66 ОД от
«29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы



Михайлова Л.М
[Приказ т№ 66 ОД от
«29» 08 2025 г.

**Протокол №1
от « 29» 08 2025г**

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
Спортивно-оздоровительного направления
«Движение-есть жизнь!»
для учащихся 1 класса
на 2025/2026 учебный год**

2025 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа «Движение есть жизнь!» для 1 класса составлена на основе Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. №273-ФЗ, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС НОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373 с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010г., 22 сентября 2011г., 18 декабря 2012г., 29 декабря 2014г., 18 мая, 31 декабря 2015г., письма Министерства просвещения РФ от 5 сентября 2018 года №03-ПГ-МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ РФ во внеурочной деятельности», рабочей программы воспитания на 2021-2025 годы муниципального автономного общеобразовательного учреждения Медвежье-Озёрской средней общеобразовательной школы № 19 имени Героя Российской Федерации О.Г.Ильина ГОЩ.

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- воспитывать моральные и волевые качества обучающихся;
- способствовать формированию навыков самоорганизации.

Предполагаемые результаты

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ подвижных игр и упражнений. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями и подвижными играми.

На изучение программы внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» в 1 классе отводится 1 час в неделю, всего 33 часа.

Форма организации: клуб.

Также направление реализуется через иные формы внеурочной деятельности, включая мероприятия Перспективного плана воспитательной работы ОО:

- организация походов, экскурсий, «Дней здоровья», подвижных игр, «Весёлых стартов», внутришкольных спортивных соревнований;
- проведение бесед,
- применение на уроках игровых моментов, физкультминуток;
- участие в районных спортивных соревнованиях.

По итогам работы данного направления проводятся конкурсы, соревнования, дни здоровья и др.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение факультативного курса в 1 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Личностные результаты – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные результаты – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями.

Предметные результаты – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление объективного судейства.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

курса внеурочной деятельности.

Рабочая программа включает разделы: «Секреты здоровья», «Спортивные игры и эстафеты». Все разделы включают в себя направления деятельности:

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, 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 профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

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. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ n/n	Наименование разделов (тем)	Класс			
		Кол-во часов			
		1	2	3	4
1.	Секреты здоровья.	17	19	19	19
2.	Спортивные игры и эстафеты.	16	15	15	15
ИТОГО:		33	34	34	34

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ n/n	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов
СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ – 17 часов.		
<i>Правила и техника безопасности – 1.</i>		
1	Беседа по ТБ, знакомство с правилами поведения и общения во время занятий.	1
<i>Спорт в жизни людей – 2.</i>		
2	Спорт в жизни людей. Олимпийская символика, девиз олимпийских игр. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Море волнуется»,	1
3	Значение утренней гимнастики для здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Зайцы в огороде»	1
<i>Значение осанки в жизни человека – 7.</i>		
4	Беседа о значении правильной и красивой осанки в жизни человека.	1
5	Разучивание комплекса упражнений для исправления и укрепления осанки.	1
6	Освоение простых приёмов самоконтроля осанки. Русские народные игры	1
7	Красивая осанка. Подвижная игра «Хвостики».	1
8	Красивая осанка. Подвижная игра «Запрещенное движение»	1
9	Ловкий. Гибкий. Подвижная игра «Весёлая скакалка».	
10	Влияние физических упражнений на работу организма. Подвижная игра «Кошки-мышки».	
<i>Первая помощь при травмах – 4.</i>		
11	Знакомство с видами травм. Народная игра «Волк и олени».	1
12	Знакомство с видами травм. Народная игра «Борьба на палке».	
13	Лесная аптека на службе человека. Народная игра «Ловкий	1

	оленовод».	
14	Лесная аптека на службе человека. Народная игра «Ледяные палочки».	
<i>Слагаемые здорового образа жизни – 3.</i>		
15	Закаливание - средство от простуды. Подвижная игра с предметами «Мотальщики катушек».	1
16	Закаливание - средство от простуды. Подвижная игра с предметами «Горячий хлеб».	
17	Профилактика и коррекция плоскостопия. Упражнения для ступни, голеностопного и коленного сустава Подвижная игра «Воздушные акробаты».	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ – 16 часов.		
<i>Подвижные игры и эстафеты - 10.</i>		
18	Разучивание двигательных упражнений без предметов. Подвижные игры: «Невод», «Бездомный заяц».	1
19	Разучивание двигательных упражнений с различными предметами. Подвижные игры: «Рыбка», «Неуловимый шнур»	1
20	Подвижная игра «Ловишки», «Быстро встань в колонну».	1
21	Русская народная игра «Горелки»,	1
22	Русская народная игра «Салки»,	1
23	«Передал-садись», подвижная игра «Удочка».	1
24	Игры малой подвижности «Затейники», «Эхо».	1
25	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	1
26	Эстафета «Необыкновенные бега»	1
27	Прыжки и воспитание характера. Подвижные игры «Попади в мишень».	1
<i>Игры народов мира – 3.</i>		
28	Виды игр. Их разнообразие. Техника безопасности во время игры. «Посадка картофеля» (Белоруссия).	1
29	Хороводные игры «Ясное золото», «Плетень», «Угадай, чей голосок». Правила игры.	1
30	Хороводные игры «Ручеёк», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди».	1
<i>Подвижные игры с мячом – 3.</i>		
31	Упражнения с мячом (передача, ловля). Подвижная игра «Вышибалы»	1
32	Промежуточная аттестация. Педагогическое наблюдение.	1
33	Подвижные игр - эстафеты с мячами.	1
Итого:		33 часа