

Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Урюпинская
школа»

**Рабочая программа
внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»
(1 вариант)
1-4 класс**

*Рабочую программу составила
Ледокова Елена Геннадьевна,
учитель начальных классов.*

г. Урюпинск

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь», 4 класс разработана в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.07.2024 № 495 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ" (Зарегистрирован 15.08.2024 № 79163)

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие школьника, углубление знаний об организации жизни и деятельности с учетом соблюдения правил здорового безопасного образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

«Движение есть жизнь» (подвижные игры)

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1.раздел - “Русские народные игры”, изучается с 1 по 4 класс.

2.раздел - “Игры народов России”, изучается со 2 по 4 класс.

3.раздел - “Подвижные игры”, изучается в 1-х и 2-х классах.

4.раздел - “Эстафеты”, изучается в 1-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

«Русские народные игры» Знакомство с русскими народными играми: «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Хитрая лиса», «Пчелы и медведи», «Совушка», «Кот и мышь», «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Салки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Гори, гори ясно!», «Охотники и зайцы», «Ляпка» «Игры народов России» Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России; развитие силы, ловкости и других физических способностей; воспитание толерантности при общении в коллективе. Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку» , дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», чувашская игра «Рыбки», кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», карельские народные игры «Мяч», «Я есть!», игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц», Чечено-ингушская игра «Чиж», тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские

народные игры «Котел», «Круговой», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».

«Подвижные игры». Совершенствование координации движений, развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе; воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре на основе подвижных игр:

«К своим флажкам», «Ноги выше от земли» «Выбегай из круга», «Краски», «Кто быстрее?», «Пустое место», «Салки с мячами», «Палочка-выручалочка», «Классики», «Ловишки с приседаниями», «Переправа с досками», «Туннель», «Собери урожай», «Блуждающий мяч», «Не урони мяч», «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Лишний стул», «Совушка», «Карусель», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята», «Карлики и великаны», «Эстафеты» Знакомство с правилами эстафет, развитие быстроты реакции, внимания, навыков передвижения; воспитание чувства коллективизма и ответственности. Эстафета с обручем, эстафеты с мячами, эстафета по кругу, весёлые старты, «Эстафета зверей», «Быстрые и ловкие»,

«Вызов номеров».

Формы работы: игры, соревнования, турниры, эстафеты.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «Движение есть жизнь»
(Подвижные игры) 1 класс (33 часа)**

№ п/п	Название раздела/темы	Кол-во часов	Воспитательный потенциал занятия	Электронные (цифровые образовательные ресурсы
----------	--------------------------	-----------------	----------------------------------	--

1	Русские народные игры	8	<i>Развитие социальнозначимых отношений школьников:</i> - соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; -проявлять миролюбие, не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; -быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу.	Российская электронная школа. https://res.h.edu.ru/ «ЯКласс» https://www.yaklass.ru/ Фоксфорд https://foxford.ru/about «Яндекс. Учебник» https://education.yandex.ru/home/ «Учи.ру» — https://uchi.ru/
2	Подвижные игры	17	Реализация воспитательного потенциала урока предполагает: - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; -демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.	
3	Эстафеты	8		
	Итого	33		

2 класс (34 часа)

№ п/п	Разделы	Кол-во часов	Воспитательный потенциал занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Русские народные игры	11	<i>Развитие социальнозначимых отношений школьников:</i> -	Российская электронная

2	Подвижные игры	8	соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; -проявлять миролюбие, не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; -быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу. Реализация воспитательного потенциала урока предполагает: - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; -демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.	школа. https://resh.edu.ru/ «ЯКласс» https://www.yaklass.ru/ Фоксфорд https://foxford.ru/about «Яндекс. Учебник» https://education.yandex.ru/home/ «Учи.ру» — https://uchi.ru/
3	Эстафеты	8		
4	Игры народов России	7		
	Итого	34		

3 класс (34 часа)

№ п/п	Разделы	Кол-во часов	Воспитательный потенциал занятия	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
1	Русские народные игры	11	<i>Развитие социальнозначимых отношений школьников:</i> - соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения,	Российская электронная
2	Эстафеты	6		

3	Игры народов России	17	правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; -проявлять миролюбие, не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; -быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу. Реализация воспитательного потенциала урока предполагает: - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; -демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.	школа. https://resh.edu.ru/ «ЯКласс» https://www.yaklass.ru/ Фоксфорд https://foxford.ru/about «Яндекс. Учебник» https://education.yandex.ru/home/ «Учи.ру» https://uchi.ru/
	Итого	34		

4 класс (34 часа)

	Разделы	Кол-во часов	Воспитательный потенциал занятия	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
	Русские народные игры	19	<i>Развитие социальнозначимых отношений школьников:</i> - соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения,	Российская электронная
	Эстафеты	8		

	Игры народов России	7	правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; -проявлять миролюбие, не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; -быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу. Реализация воспитательного потенциала урока предполагает: - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; -демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.	школа. https://resh.edu.ru/ «ЯКласс» https://www.yaklass.ru/ Фоксфорд https://foxford.ru/about «Яндекс. Учебник» https://education.yandex.ru/home/ «Учи.ру» https://uchi.ru/
	Итого	34		

**Тематическое планирование по курсу «Подвижные игры»
в 1 классе (33 часа)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности
1	Подвижная игра "Ловишки".	1	ТБ при проведении подвижных игр.
2	Подвижная игра "Ловишки". "Быстро встань в колонну"	1	Игровое упражнение
3	Русская народная игра «Горелки», подвижная игра "Жмурки"	1	Игра малой подвижности
4	Русская народная игра «Салки». Подвижная игра "Совушка".	1	Беседа «Возникновение подвижных игр»
5	"Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники".	1	Игровое упражнение
6	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".	1	Игровое упражнение
7	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	1	Игровое упражнение
8	Подвижная игра "Успей добежать", "Эхо".	1	Игра малой подвижности
9	Подвижная игра "Жмурки", "Летает, не летает".	1	Игра малой подвижности
10	Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	1	Игровое упражнение
11	Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры".	1	Игровое упражнение
12	Подвижная игра "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", "Угадай, чей голосок".	1	Игра малой подвижности
13	Подвижная игра "Ноги от земли", "Кто ушел?".	1	Игра малой подвижности
14	Подвижная игра "Ключи", игра "Кто ушел?".	1	Подвижная игра средней интенсивности
15	Подвижная игра "Кого назвали, тот ловит", "Воротца".	1	Подвижная игра средней интенсивности
16	Подвижная игра "Воробьи и кошка".	1	Игра малой подвижности
17	Подвижная игра "Ловля обезьян", "Мяч вошедшему".	1	Игра малой подвижности
18	Подвижная игра "Перелет птиц", "Поймай мяч".	1	Игра малой подвижности
19	Веселые старты. Игра "Кто быстрее?".	1	Беседа: «Основы строения и функций организма»
20	Подвижная игра "Ловля обезьян", "Хоровод".	1	ТБ при проведении подвижных игр.
21	Подвижная игра "Будь ловким", "Фигуры".	1	Игра средней интенсивности

22	Подвижная игра "Ключи".	1	Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде».
23	Подвижная игра "Хитрая лиса".	1	Игровое упражнение
24	Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".	1	Игровое упражнение
25	Подвижная игра "Кого называли, тот и ловит", "Летает, не летает".	1	Игровое упражнение
26	Подвижная игра "Ловишки", "Передача мяча в колонне".	1	Эстафета
27	Подвижная игра "Бери ленту", "Эхо".	1	Игра малой подвижности
27	Подвижная игра "Воробьи и кошка"	1	Игра малой подвижности
28	Подвижная игра "Мяч в воздухе".	1	Игра малой подвижности
26	Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Кто ушел?".	1	Игровое упражнение
27	Подвижная игра "Медведи и пчелы", "Воротца".	1	Игровое упражнение
27	Подвижная игра "Медведи и пчелы "Угадай, чей голосок".	1	Игровое упражнение
28	Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Затейники".	1	Эстафета
29	Подвижная игра "Совушка", "Угадай, чей голосок".	1	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».
30	Подвижная игра "Карусель»	1	Эстафета с мячом.
31	Подвижная игра ""Волк на рву".	1	Игровое упражнение
32	Подвижная игра "Удочка", "Мяч водящему".	1	Игра малой подвижности
33	Подвижная игра "Медведь и пчелы", игра "Мяч в воздухе".	1	Игровое упражнение

**Тематическое планирование по курсу «Подвижные игры» в 2 классе
(34 часа)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	ТБ при проведении подвижных игр.
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	Игровое упражнение
3	Русская народная игра «Горелки»	1	Игра малой подвижности
4	Русская народная игра «Салки»	1	Беседа «Возникновение подвижных игр»

5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игровое упражнение
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игровое упражнение
7	Русская народная игра «Фанты»	1	Игровое упражнение
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	Игра малой подвижности
9	Русская народная игра «Волк»	1	Игра малой подвижности
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	Игровое упражнение
11	Подвижная игра «Совушка»	1	Игровое упражнение
12	Подвижная игра «Мышеловка»	1	Игра малой подвижности
13	Подвижная игра «Пустое место»	1	Игра малой подвижности
14	Подвижная игра «Карусель»	1	Подвижная игра средней интенсивности
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	Подвижная игра средней интенсивности
16	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	Игра малой подвижности
17	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	Игра малой подвижности
18	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	Игра малой подвижности
19	Эстафета «Передача мяча»	1	Беседа: «Основы строения и функций организма»
20	Эстафета «С мячом»	1	ТБ при проведении подвижных игр.
21	Эстафета зверей	1	Игра средней интенсивности
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Эстафета
23	Эстафета «Вызов номеров»	1	Эстафета
24	Эстафета по кругу	1	Эстафета
25	Эстафета с обручем	1	Эстафета
26	Эстафета со скакалкой	1	Эстафета
27	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	Игра малой подвижности
27	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Игра малой подвижности
28	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игра малой подвижности

26	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Игровое упражнение
27	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Игровое упражнение
27	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игровое упражнение
28	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Эстафета
29	Чувашская игра «Рыбки»	1	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».
30	Русская народная игра «Жмурки»	1	Эстафета с мячом.
31	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	Игровое упражнение
32	Русская народная игра «Горелки»	1	Игра малой подвижности
33	Русская народная игра «Салки»	1	Игровое упражнение
34	Русская народная игра «Пятнашки»	1	

**Тематическое планирование по курсу «Подвижные игры» в 3 классе
(34 часа)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности
1	Русская народная игра «Краски»	1	ТБ при проведении подвижных игр.
2	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	Игровое упражнение
3	Русская народная игра «Ляпка»	1	Игра малой подвижности
4	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Беседа «Возникновение подвижных игр»
5	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игровое упражнение
6	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Игровое упражнение
7	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	Игровое упражнение
8	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1	Игра малой подвижности
9	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	Игра малой подвижности
10	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	Игровое упражнение
11	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Игровое упражнение
12	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игра малой подвижности

13	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Игра малой подвижности
14	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяк»	1	Подвижная игра средней интенсивности
15	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	Подвижная игра средней интенсивности
16	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1	Игра малой подвижности
17	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1	Игра малой подвижности
18	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	Игра малой подвижности
19	Чувашская игра «Рыбки»	1	Беседа: «Основы строения и функций организма»
20	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1	ТБ при проведении подвижных игр.
21	Эстафета «Вызов номеров»	1	Игра средней интенсивности
22	Эстафета по кругу	1	Эстафета
23	Эстафета с обручем	1	Эстафета
24	Эстафета с мячом	1	Эстафета
25	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	Эстафета
26	Эстафета «Встречная»	1	Эстафета
27	Русская народная игра «Салки»	1	Игра малой подвижности
27	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игра малой подвижности
28	Русская народная игра и «Охотники зайцы»	1	Игра малой подвижности
26	Русская народная игра «Фанты»	1	Игровое упражнение
27	Русская народная игра с «Ловушки приседаниями»	1	Игровое упражнение
27	Русская народная игра «Волк»	1	Игровое упражнение
28	Русская народная игра «Птицелов»	1	Эстафета
29	Русская народная игра «Горелки»	1	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».
30	Русская народная игра «Краски»	1	Эстафета с мячом.

31	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	Игровое упражнение
32	Русская народная игра «Ляпка»	1	Игра малой подвижности
33	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Игровое упражнение
34	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игровое упражнение

**Календарно-тематическое планирование курсу «Подвижные игры» в 4 классе
(34 часа)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Дата
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	ТБ при проведении подвижных игр.	
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	Игровое упражнение	
3	Русская народная игра «Горелки»	1	Игра малой подвижности	
4	Русская народная игра «Салки»	1	Беседа «Возникновение подвижных игр»	
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игровое упражнение	
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игровое упражнение	
7	Русская народная игра «Фанты»	1	Игровое упражнение	
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	Игра малой подвижности	
9	Русская народная игра «Волк»	1	Игра малой подвижности	
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	Игровое упражнение	
11	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	Игровое упражнение	
12	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Игра малой подвижности	
13	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игра малой подвижности	
14	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Подвижная игра средней интенсивности	
15	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Подвижная игра средней интенсивности	
16	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игра малой подвижности	

17	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Игра малой подвижности	
18	Чувашская игра «Рыбки»	1	Игра малой подвижности	
19	Эстафета «Передача мяча»	1	Беседа: «Основы строения и функций организма»	
20	Эстафета со скакалкой	1	ТБ при проведении подвижных игр.	
21	Эстафета «С мячом»	1	Игра средней интенсивности	
22	Эстафета зверей	1	Эстафета	
23	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	Эстафета	
24	Эстафета «Вызов номеров»	1	Эстафета	
25	Эстафета по кругу	1	Эстафета	
26	Эстафета с обручем	1	Эстафета	
27	Русская народная игра «Салки»	1	Игра малой подвижности	
27	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игра малой подвижности	
28	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игра малой подвижности	
29	Русская народная игра «Краски»	1	Игровое упражнение	
30	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	Игровое упражнение	
31	Русская народная игра «Третий лишний»	1	Игровое упражнение	
32	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игровое упражнение	
33-34	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	2	Игровое упражнение	