

**Пояснительная записка**

### Общие положения

Рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Движение есть жизнь», 1-4 классы составлена в соответствии федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), основной образовательной программы начального общего образования МОУ СОШ №11 на 2023-2024 учебный год; авторской программы В.И. Ляха по учебному курсу «Физическая культура» (1-4 классы, образовательная система «Школа России»), учебника «Физическая культура», 1-4 классы, В.И.Лях, - АО «Издательство «Просвещение», 2021,2022гг. [http://catalog.prosv.ru/item/25308.](http://catalog.prosv.ru/item/25308)

### Место учебного курса внеурочной деятельности «Мир подвижных игр», 1-4

**классы в учебном плане**

Учебный курс внеурочной деятельности «Движение есть жизнь», 1-4 классы рассчитан: 1 класс – 33 часа, в неделю -1 час

1. класс - 34 часа, в неделю - 1 час
2. класс - 34 часа, в неделю - 1 час
3. класс - 34 часа, в неделю - 1 час

Общая характеристика учебного курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь**», 1-4 классы**

Подвижные игры в рамках внеурочной деятельности в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учѐбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» формирует универсальные учебные действия у учащихся. Так как игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу учебного курса «Движение есть жизнь» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

**Ценностные ориентиры содержания учебного курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь».**

***Ценность жизни*** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

***Ценность природы*** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира  частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, еѐ совершенства, сохранение и приумножение еѐ богатства.

***Ценность человека*** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

***Ценность добра*** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности  любви.

***Ценность истины*** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

***Ценность семьи*** какпервой и самой значимой для развития ребѐнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

***Ценность труда и творчества*** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

***Ценность свободы*** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

***Ценность социальной солидарности*** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

***Ценность гражданственности*** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

***Ценность патриотизма*** одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

***Ценность человечества***  осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Цели и задачи изучения учебного курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь**», 1-4 класс**

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* развитие координационных, пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе игровой деятельности;
* воспитание самоорганизации и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в подвижных играх;
* развитие познавательных интересов, воображения, памяти, мышления, речи;
* создание условия для проявления чувств коллективизма;
* обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

**Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные) освоения**

### учебного курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь», 1-4 классы

***Личностные результаты***

Освоение 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 играх и нестандартных ситуациях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры;
* понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
* целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
* ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
* освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

***Метапредметные результаты***

**Регулятивные УУД:**

* уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
* оценивать собственное поведение и поведение партнѐра;
* планировать цели и пути их достижения;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями еѐ реализации;
* конструктивно разрешать конфликты;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учѐта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
* **Познавательные УУД:**
* добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
* осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений;
* перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
* устанавливать причинно-следственные связи.
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;  видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

**Коммуникативные УУД**:  овладение диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение при взаимодействии со сверстниками;

* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* умение высказывать своѐ предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;  умение совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнѐра в общении и взаимодействии;
* умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* умение формулировать собственное мнение и позицию.

***Предметные результаты***

Освоение учащимися содержания курса 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 инвентарѐм 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;
* умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

***иметь представление****:*

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* об играх разных народов;
* о разновидности подвижных игр;  о соблюдении правил подвижных игры ***уметь****:*
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные и спортивные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;  выполнять строевые упражнения;  соблюдать правила подвижных игр.

**Ожидаемые результаты:**

* высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
* укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
* формирование двигательных действий с мячом;
* соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
* самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
* соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
* владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

**Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь», 1-**

**4 классы**

## 1 КЛАСС

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.
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.

1. **Игры**

## Подвижные игры с элементами легкой атлетики (13ч)

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Совушка»; «Кто скорее соберется»; «Салки»; «Лягушки и цапля»; «Гуси – лебеди»; «Перемена мест»; «Шишки, желуди, орехи»; «Два мороза»; «День ночь»; «Мышеловка»; «Карлики и великаны»; «Запрещенные движения»; «Пятнашки»; «Мы веселые ребята»; «Вызов номеров»; «Птица без гнезда»; «Быстро по местам»; «Ловишки»; «Бездомный заяц»; «Светофор»; «Кошки – мышки»; Эстафеты.
2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лиса и куры»; «Прыжки по полосам»; «С кочки на кочку»; Эстафеты с прыжками.
3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

## Подвижные игры с элементами спортивных игр (7ч)

1. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
2. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Баскетбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему»; «У кого меньше мячей»; «Школа мяча»; «Мяч в корзину»; «Попади в обруч»; Эстафеты.

Волейбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему», «Школа мяча»; «Охотники и утки»; Эстафеты.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты.

**Народные игры (6ч)** Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Кошки-мышки».

Хантыйские народные игры:

«Куропатки и охотники», «Ручейки и озера», «Отбивка оленей», «На новое стойбище», «Волк и олени», «Тройной прыжок», «Перетягивание палки Талтыюх», «Стрелок». **Зимние забавы** **(4ч)**

Зимние виды игр: «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комов». Эстафеты.

**Соревнования (3ч)**

Эстафеты

## 2 КЛАСС

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.
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. **Игры**

## Подвижные игры с элементами легкой атлетики (14ч)

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Совушка»; «Кто скорее соберется»; «Салки»; «Лягушки и цапля»; «Гуси – лебеди»; «Перемена мест»; «Шишки, желуди, орехи»; «Два мороза»; «День ночь»; «Мышеловка»; «Карлики и великаны»; «Запрещенные движения»; «Пятнашки»; «Мы веселые ребята»; «Вызов номеров»; «Птица без гнезда»; «Быстро по местам»; «Ловишки»; «Бездомный заяц»; «Светофор»; «Кошки – мышки»; Эстафеты.
2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лиса и куры»; «Прыжки по полосам»; «С кочки на кочку»; Эстафеты с прыжками.
3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

## Подвижные игры с элементами спортивных игр (7ч)

1. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
2. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Баскетбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему»; «У кого меньше мячей»; «Школа мяча»; «Мяч в корзину»; «Попади в обруч»; Эстафеты.

Волейбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему», «Школа мяча»; «Охотники и утки»; Эстафеты.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты.

**Народные игры (6ч)** Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Кошки-мышки».

Хантыйские народные игры:

«Куропатки и охотники», «Ручейки и озера», «Отбивка оленей», «На новое стойбище», «Волк и олени», «Тройной прыжок», «Перетягивание палки Талтыюх», «Стрелок».

## Зимние забавы (4ч)

Зимние виды игр: «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комов». Эстафеты.

**Соревнования (3ч)**

Эстафеты

## 3 КЛАСС

1. **Основы знаний о подвижных играх** (включаются во все занятия).Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.
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. **Игры**

## Подвижные игры с элементами легкой атлетики (11ч)

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Пустое место»; «Белые медведи»; «Космонавты»; «Невод»; «Третий лишний»; «Перемена мест»; «Третий лишний»; «Вызов номеров»; «Салки с ленточками»; «Заяц без места»; «Кто обгонит»; Эстафеты.
2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыжки по полосам». «Волк во рву». «Удочка» «С кочки на кочку». Эстафеты с прыжками.
3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

## Подвижные игры с элементами спортивных игр (10ч)

1. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
2. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Баскетбол: Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель.

Волейбол: Подбрасывание и подача мяча, приѐм и передача мяча в волейболе.

Футбол: Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.

Подвижные игры на материале спортивных игр: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», " «Борьба за мяч», «Точный расчет», «Перестрелка», эстафеты с мячом. **Народные игры (6ч)** Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Чехарда», «Кошки-мышки».

Хантыйские народные игры:

«Хейро», «Ловля оленей», «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера», «Стрелок», «Перетягивание палок Талтыюх», «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки». **Зимние забавы** **(4ч)**

«Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комов». Эстафеты.

**Соревнования (3ч)**

Проведение соревнований по различным видам: пионербол, дартс, перестрелка и т.д.

## 4 КЛАСС

1. **Основы знаний о подвижных играх** (включаются во все занятия).Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.
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

1. **Игры**

## Подвижные игры с элементами легкой атлетики (11ч)

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Невод», «Третий лишний», «Перемена мест», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Салки с ленточками», «Заяц без места», «Кто обгонит», эстафеты.
2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «С кочки на кочку». Эстафеты с прыжками.
3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

## Подвижные игры с элементами спортивных игр (10ч)

1. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
2. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Баскетбол: Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель.

Волейбол: Подбрасывание и подача мяча, приѐм и передача мяча в волейболе.

Футбол: Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.

Подвижные игры на материале спортивных игр: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», " «Борьба за мяч», «Точный расчет», «Перестрелка», Эстафеты с мячом.

**Народные игры (6ч)** Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Чехарда», «Кошки-мышки».

Хантыйские народные игры:

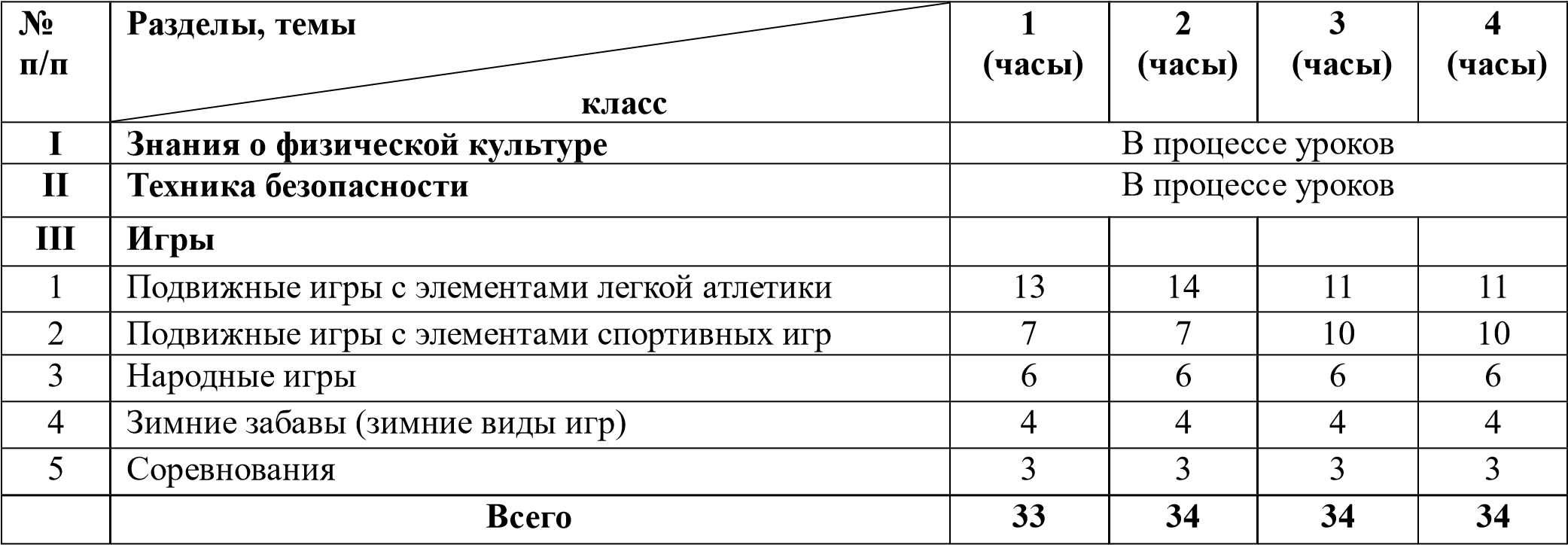
«Хейро», «Ловля оленей», «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера», «Стрелок», «Перетягивание палок Талтыюх», «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки». **Зимние забавы** **(4ч)**

«Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комов». Эстафеты.

**Соревнования (3ч)**

Проведение соревнований по различным видам: пионербол, дартс, перестрелка и т.д.

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по учебному курсу внеурочной деятельности «Движение есть жизнь», 1-4 классы



**Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь», 1-4 классы с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

### 1 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Форма проведения занятий** | **Виды деятельности** |
| **Раздел 1. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. (13ч)** | | | |
| 1 | Подвижные игры «Совушка», «Кто скорее соберется». | Практическое | * Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. * Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. * Описывают технику игровых действий и приѐмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. * Соблюдают правила безопасности. - Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. * Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. -Используют подвижные игры для активного отдыха. * Используют разученные упражнения, |
| 2 | Подвижные игры «Салки», «Лягушка и цапля». | Практическое |
| 3 | Подвижные игры «Гусилебеди», «Перемена мест». | Практическое |
| 4 | Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Два мороза». | Практическое |
| 5 | Подвижные игры «День ночь», «Мышеловка». | Практическое |
| 6 | Подвижные игры «Карлики и великаны», «Запрещенные движения». | Практическое |
| 7 | Подвижные игры «Пятнашки», «Мы веселые ребята». | Практическое |
| 8 | Подвижные игры «Вызов номеров», «Птица без гнезда». | Практическое |
| 9 | Подвижные игры «Быстро по местам», «Ловишки». | Практическое |
| 10 | Подвижные игры «Бездомный | Практическое |
|  | заяц», «Светофор». |  | подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. - Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях |
| 11 | Подвижная игра «Кошки- мышки». | Практическое |
| 12 | Эстафеты. | Практическое |
| 13 | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | Практическое |
|  | **Раздел 2. Зимние забавы. (4ч)** | | |
| 14 | Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Снежки». | Практическое | - Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. -Используют подвижные игры для активного отдыха.  -Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |
| 15 | Подвижные игры «Не пропусти щайбу», Метко в цель». | Практическое |
| 16 | Подвижные игры «На одной лыжне», «Лыжники». | Практическое |
| 17 | Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты. | Практическое |
|  | **Раздел 3. Народные игры. (6ч)** | | |
| 18 | Подвижные игры  «Попрыгунчики», «Салки». | Практическое | * Узнают историю возникновения народных игр; * правила проведения игр, эстафет и праздников; * называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности; * подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами; * регулируют эмоции в процессе игровой деятельности. |
| 19 | Подвижные игры «Красочки», «Пол, нос, потолок». | Практическое |
| 20 | Подвижные игры «Море волнуется», «Кошки мышки». | Практическое |
| 21 | Подвижные игры «Куропатки и охотники», «Ручейки и озера». | Практическое |
| 22 | Подвижные игры «Отбивка оленей», «На новое стойбище». | Практическое |
| 23 | Подвижные игры  «Перетягивание палки  Талтыюх», «Стрелок». | Практическое |
|  | **Раздел 4. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Соревнования. (10ч)** | | |
| 24 | Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | Практическое | * Овладевают основными приѐмами игры в баскетбол, волейбол, футбол. * Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. * Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. * Соблюдают правила безопасности. - Используют подвижные игры для активного отдыха. |
| 25 | Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | Практическое |
| 26 | Подвижные игры «Школа мяча», «Охотники и утки». | Практическое |
| 27 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | Практическое |
| 28 | Ведение и остановка мяча. | Практическое |
| 29 | Эстафеты. | Практическое |
| 30 | Соревнование по подвижной игре «Снайпер». | Практическое |
| 31 | Эстафеты с мячами. | Практическое |
| 32 | Встречные эстафеты. | Практическое |
| 33 | Комбинированные эстафеты. | Практическое |
|  | **Итого: 33 часа** | | |

### 2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Форма проведения занятий** | **Виды деятельности** |
|  | **Раздел 1. Игры с элементами легкой атлетики. (14ч)** | | |
| 1 | Подвижная игра «Кто дальше бросит» | Практическое | - Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет». | Практическое | * Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. * Описывают технику игровых действий и приѐмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. * Соблюдают правила безопасности. - Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. * Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. -Используют подвижные игры для активного отдыха. * Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. - Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях |
| 3 | Подвижные игры «Лиса и куры», Прыжки по полосам». | Практическое |
| 4 | Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Два мороза». | Практическое |
| 5 | Подвижные игры «День ночь», «Мышеловка». | Практическое |
| 6 | Подвижные игры «Карлики и великаны», «Запрещенные движения». | Практическое |
| 7 | Подвижные игры «Пятнашки», «Мы веселые ребята». | Практическое |
| 8 | Подвижные игры «Вызов номеров», «Птица без гнезда». | Практическое |
| 9 | Подвижные игры «Быстро по местам», «Ловишки». | Практическое |
| 10 | Подвижные игры «Бездомный заяц», «Светофор». | Практическое |
| 11 | Подвижная игра «Кошки- мышки». | Практическое |
| 12 | Эстафеты. | Практическое |
| 13 | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | Практическое |
| 14 | Подвижная игра «С кочки на кочку», эстафеты с прыжками. | Практическое |
| **Раздел 2. Зимние забавы.(4ч)** | | | |
| 15 | Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Снежки». | Практическое | - Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. -Используют подвижные игры для активного отдыха.  -Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |
| 16 | Подвижные игры «Не пропусти щайбу», Метко в цель». | Практическое |
| 17 | Подвижные игры «На одной лыжне», «Лыжники». | Практическое |
| 18 | Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты. | Практическое |
| **Раздел 3. Народные игры.(6ч)** | | | |
| 19 | Подвижные игры  «Попрыгунчики», «Салки». | Практическое | * Узнают историю возникновения народных игр; * правила проведения игр, эстафет и праздников; * называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности; * подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами; * регулируют эмоции в процессе игровой деятельности. |
| 20 | Подвижные игры «Красочки», «Пол, нос, потолок». | Практическое |
| 21 | Подвижные игры «Море волнуется», «Кошки мышки». | Практическое |
| 22 | Подвижные игры «Куропатки и охотники», «Ручейки и озера». | Практическое |
| 23 | Подвижные игры «Отбивка оленей», «На новое стойбище». | Практическое |
| 24 | Подвижные игры  «Перетягивание палки  Талтыюх», «Стрелок». | Практическое |
| **Раздел 4. Игры с элементами спортивных игр. Соревнований.(10ч)** | | | |
| 25 | Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | Практическое | * Овладевают основными приѐмами игры в баскетбол, волейбол, футбол. * Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. * Взаимодействуют со сверстниками в |
| 26 | Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | Практическое |
| 27 | Подвижные игры «Школа | Практическое |
|  | мяча», «Охотники и утки». |  | процессе совместной игровой деятельности.  - Соблюдают правила безопасности. - Используют подвижные игры для активного отдыха. |
| 28 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | Практическое |
| 29 | Ведение и остановка мяча. | Практическое |
| 30 | Подвижная игра «У кого меньше мячей». | Практическое |
| 31 | Соревнование по подвижной игре «Снайпер». | Практическое |
| 32 | Эстафеты с мячами. | Практическое |
| 33 | Встречные эстафеты. | Практическое |
| 34 | Комбинированные эстафеты. | Практическое |
|  |  |  | **Итого: 34 часа** |

### 3 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Форма проведения занятий** | **Виды деятельности** |
|  | **Раздел 1. Игры с элементами легкой атлетики. (11ч)** | | |
| 1 | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи». | Практическое | * Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. * Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. * Описывают технику игровых действий и приѐмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. * Соблюдают правила безопасности. - Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. * Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. -Используют подвижные игры для активного отдыха. * Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. - Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях |
| 2 | Подвижные игры  «Космонавты», «Невод». | Практическое |
| 3 | Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест». | Практическое |
| 4 | Подвижная игра «Вызов номеров». | Практическое |
| 5 | Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места». | Практическое |
| 6 | Подвижная игра «Кто обгонит», эстафеты. | Практическое |
| 7 | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | Практическое |
| 8 | Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку». | Практическое |
| 9 | Эстафеты с прыжками. | Практическое |
| 10 | Подвижная игра «Кто дальше бросит». | Практическое |
| 11 | Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет». | Практическое |
|  | **Раздел 2.Народные игры.(6ч)** | | |
| 12 | Подвижные игры «Колечко», «Ручеек». | Практическое | * Узнают историю возникновения народных игр; * правила проведения игр, эстафет и праздников; * называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности; * подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами; * регулируют эмоции в процессе игровой |
| 13 | Подвижные игры  «Попрыгунчики», «Салки». | Практическое |
| 14 | Подвижные игры «Чехарда» «Кошки- мышки». | Практическое |
| 15 | Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей». | Практическое |
| 16 | Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз». | Практическое |
| 17 | Подвижные игры «Смелые | Практическое |
|  | ребята», «Полярная сова и евражки». |  | деятельности. |
|  | **Раздел 3. Зимние забавы.(4ч)** | | |
| 18 | Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу». | Практическое | - Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. -Используют подвижные игры для активного отдыха.  -Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |
| 19 | Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне». | Практическое |
| 20 | Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист». | Практическое |
| 21 | Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты. | Практическое |
|  | **Раздел 4. Игры с элементами спортивных игр. Соревнования (13ч)** | | |
| 22 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. | Практическое | * Овладевают основными приѐмами игры в баскетбол, волейбол, футбол. * Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. * Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. * Соблюдают правила безопасности. - Используют подвижные игры для активного отдыха. |
| 23 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | Практическое |
| 24 | Броски в цель. | Практическое |
| 25 | Подбрасывание и подача мяча. | Практическое |
| 26 | Прием и передача мяча в волейболе. | Практическое |
| 27 | Удары и остановка мяча ногой. | Практическое |
| 28 | Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. | Практическое |
| 29 | Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени». | Практическое |
| 30 | Подвижные игры « Овладей мячом» «Подвижная цель». | Практическое |
| 31 | Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки». | Практическое |
| 32 | Соревнование по дартсу. | Практическое |
| 33 | Соревнование по подвижной игре «Пионербол». | Практическое |
| 34 | Соревнование по подвижной игре «Перестрелка», эстафеты мячом. | Практическое |
|  | **Итого: 34 часа** | | |

### 4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Форма проведения занятий** | **Виды деятельности** |
|  | **Раздел 1. Игры с элементами легкой атлетики. (11ч)** | | |
| 1 | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи». | Практическое | * Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. * Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. * Описывают технику игровых действий и приѐмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 2 | Подвижные игры  «Космонавты», «Невод». | Практическое |
| 3 | Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест». | Практическое |
| 4 | Подвижная игра «Вызов номеров». | Практическое |
| 5 | Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места». | Практическое |
| 6 | Подвижная игра «Кто | Практическое |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | обгонит», эстафеты. |  | * Соблюдают правила безопасности. - Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. * Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. -Используют подвижные игры для активного отдыха. * Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. - Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях |
| 7 | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | Практическое |
| 8 | Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку». | Практическое |
| 9 | Эстафеты с прыжками. | Практическое |
| 10 | Подвижная игра «Кто дальше бросит». | Практическое |
| 11 | Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет». | Практическое |
| **Раздел 2.Народные игры.(6ч)** | | | |
| 12 | Подвижные игры «Колечко», «Ручеек». | Практическое | * Узнают историю возникновения народных игр; * правила проведения игр, эстафет и праздников; * называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности; * подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами; * регулируют эмоции в процессе игровой деятельности. |
| 13 | Подвижные игры  «Попрыгунчики», «Салки». | Практическое |
| 14 | Подвижные игры «Чехарда» «Кошки- мышки». | Практическое |
| 15 | Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей». | Практическое |
| 16 | Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз». | Практическое |
| 17 | Подвижные игры «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки». | Практическое |
| **Раздел 3. Зимние забавы.(4ч)** | | | |
| 18 | Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу». | Практическое | - Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. -Используют подвижные игры для активного отдыха.  -Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |
| 19 | Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне». | Практическое |
| 20 | Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист». | Практическое |
| 21 | Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты. | Практическое |
| **Раздел 4. Игры с элементами спортивных игр. Соревнования (13ч)** | | | |
| 22 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. | Практическое | * Овладевают основными приѐмами игры в баскетбол, волейбол, футбол. * Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. * Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. * Соблюдают правила безопасности. - Используют подвижные игры для активного отдыха. |
| 23 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | Практическое |
| 24 | Броски в цель. | Практическое |
| 25 | Подбрасывание и подача мяча. | Практическое |
| 26 | Прием и передача мяча в волейболе. | Практическое |
| 27 | Удары и остановка мяча ногой. | Практическое |
| 28 | Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. | Практическое |
| 29 | Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени». | Практическое |
| 30 | Подвижные игры « Овладей мячом» «Подвижная цель». | Практическое |
| 31 | Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки». | Практическое |  |
| 32 | Соревнование по дартсу. | Практическое |
| 33 | Соревнование по подвижной игре «Пионербол». | Практическое |
| 34 | Соревнование по подвижной игре «Перестрелка», эстафеты мячом. | Практическое |
|  |  | **Итого: 34 часа** | |