

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 9  
г.о. Чапаевск Самарской области**

<b>Рассмотрена на заседании МО</b> Руководитель МО _____ / _____ / протокол № 1 от « 30.08.» 2024г.	<b>Проверена</b> методист _____ /Е.А.Бутырцева/ 30.08.2024	<b>Утверждена</b> Директор школы _____ /С.В.Титова Приказ № _____ от 30.08. 2024
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Движение есть жизнь»  
4 классы**

**Разработчик:**

**учитель начальных классов**

**Писарева С.С.**

**Чапаевск,**

**2024 - 2025 учебный год**

### **Пояснительная записка.**

Программа «Движение есть жизнь» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с ФГОС НОО.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Нормативно- правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» составляют следующие документы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ 4 2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации
2. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229)

#### **Цели программы:**

- ✓ создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;
- ✓ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

#### **Задачи:**

- ✓ обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- ✓ познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- ✓ воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, чтобы противостоять болезням;
- ✓ воспитывать культуру игрового общения;
- ✓ учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ✓ создавать условия для проявления чувства коллективизма.

#### **Формы организации занятий:**

- ✓ Физкультурно-оздоровительная;
- ✓ Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

#### **Формы представления результатов:**

- ✓ Соревнования
- ✓ весёлые старты;
- ✓ спортивные эстафеты;
- ✓ фестиваль игр.

## Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности для 4 класса

### Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»:

#### Подвижные игры с элементами легкой атлетики

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.

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.

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».

#### Зимние забавы

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

#### Народные игры

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».

#### Соревнования

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, приём 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.

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

#### Формы и виды деятельности

- ✓ Соревнования
- ✓ весёлые старты;
- ✓ спортивные эстафеты;
- ✓ фестиваль игр.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

### *Личностные результаты*

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- ✓ 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;

## ***Метапредметные результаты***

### **Регулятивные**

- ✓ уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- ✓ оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- ✓ конструктивно разрешать конфликты.

### **Познавательные**

- ✓ осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений;
- ✓ преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- ✓ устанавливать причинно-следственные связи.

### **Коммуникативные**

- ✓ общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ 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.

### Тематическое планирование 4 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		Практических	Теоретических
1	Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»	33	1
Итого	34	33	1

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения	Электронные образовательные ресурсы
<b>Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность». Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>				
1.	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
2.	Подвижные игры «Космонавты», «Невод».	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
3.	Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест».	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
4.	Подвижная игра «Вызов номеров».	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
5.	Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места».	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
6.	Подвижная игра «Кто обгонит», эстафеты.	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
7.	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
8.	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку».	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
9.	Эстафеты с прыжками.	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
10.	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
11.	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
<b>Зимние забавы</b>				
12.	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу».	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
13.	Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне».	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
14.	Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист».	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
15.	Подвижные игры «Гонки снежных комков», эстафеты.	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
<b>Народные игры</b>				
16.	Подвижные игры «Колечко», «Ручеек».	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
17.	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
18.	Подвижные игры «Чехарда» «Кошки - мышки».	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
19.	Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей».	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
20.	Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз».			<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
21.	Подвижные игры «Смелые ребята»,			<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>

	«Полярная сова и евражки»			<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
<b>Соревнования</b>				
22.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.			<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
23.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
24.	Броски в цель.	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
25.	Подбрасывание и подача мяча	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
26.	Прием и передача мяча в волейболе.	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
27.	Удары и остановка мяча ногой.	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
28.	Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
29.	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
30.	Подвижные игры «Овладей мячом» «Подвижная цель».	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
31.	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
32.	Соревнование по дартсу.	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
33.	Соревнование по подвижной игре «Пионербол».	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
34.	Соревнование по подвижной игре «Перестрелка», эстафеты мячом.	1		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
				<b>Итого: 34 часа</b>