

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Алтайского края**  
**Комитет по образованию Администрации Локтевского района**  
**МБОУ "Успенская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

ШМО классных  
руководителей

---

Мартынова Ю.Ю.  
Протокол № 1  
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Ответственная за УМР

---

Шибаета О.А.  
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

---

Гайдукова М.А.  
Приказ № 61/4  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Движение есть жизнь!»**

**для обучающихся 4 класса**

**2024 - 2025 учебный год**

Составлена: Шнайдер Натальей Владимировной,  
учителем начальных классов

с. Успенка, 2024

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования (ФГОС) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Успенская средняя общеобразовательная школа».

**Актуальность данной программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Цель:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству народов Алтая.
- расширение кругозора младших школьников.

##### *Развивающие:*

- развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

##### *Воспитательные:*

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

#### **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

В учебном плане МБОУ «Успенская СОШ» на изучение курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» в 4 классе отведён 1 час в неделю. Согласно календарному учебному графику в 4 классе 34 учебных недель, поэтому рабочая программа рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 4 класс 34 часа в год.

#### **Формы занятий:**

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

#### **Методы:**

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;

- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы

**Формы организации образовательного процесса**, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации ООП определяет ОО. При нештатных ситуациях (карантин, пандемия, ограничительные меры) ОО оставляет за собой право реализации рабочих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологи

## Содержание курса

### Игры с бегом (5ч)

*Теория.* Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

### Игры с мячом (5ч)

*Теория.* Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

### Игры с прыжками (5ч)

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

### Игра малой подвижности (5ч)

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

### Зимние забавы (4ч)

*Теория.* Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

*Практические занятия:*

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

### Эстафеты (5ч)

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

-Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.

-Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».

-Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

### **Народные игры (5ч)**

*Теория.* Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

*Практические занятия:*

-Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".

-Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".

-Разучивание народных игр. Игра "Коршун".

-Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

## Планируемые результаты

### **Личностные:**

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

### **Метапредметные:**

#### *Регулятивные:*

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

#### *Познавательные:*

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### *Коммуникативные:*

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

### **Ожидаемые результаты.**

- обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

### Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Игры с бегом	5	выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игры
2	Игры с мячом	5	повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игры
3	Игры с прыжками	5	повторяют технику прыжка в длину с разбега, повторяют правила и играют в игры с прыжками
4	Игра малой подвижности	5	разучивают правила и играют в игры
5	Зимние забавы	4	повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне; повторяют правила и играют в игры
6	Эстафеты	5	разучивают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями, с гимнастической палкой, с обручем
7	Народные игры	5	разучивают, повторяют и играют в игры
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
<b>I</b>	<b>Игры с бегом</b>	<b>5</b>		
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок	1	03.09.2024	
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	10.09	
3	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»	1	17.09	
4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	1	24.09	
5	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».	1	01.10	
<b>II</b>	<b>Игры с мячом</b>	<b>5</b>		
6	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1	08.10	
7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1	15.10	
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1	22.10	
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1	05.11	
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1	12.11	
<b>III</b>	<b>Игры с прыжками</b>	<b>5</b>		
11	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1	19.11	
12	Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1	26.11	
13	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».	1	03.12	
14	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1	10.12	
15	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы»	1	17.12	
<b>IV</b>	<b>Игра малой подвижности</b>	<b>5</b>		
16	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по	1	24.12	



	ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.			
17	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1	14.01.2025	
18	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1	21.01	
19	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее»	1	28.01	
20	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник»	1	04.02	
<b>V</b>	<b>Зимние забавы</b>	<b>4</b>		
21	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	1	11.02	
22	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	1	18.02	
23	Игра «Кто дальше» (на лыжах)	1	25.02	
24	Игра «Быстрый лыжник»	1	04.03	
<b>VI</b>	<b>Эстафеты</b>	<b>5</b>		
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок	1	11.03	
26	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставкой подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами	1	18.03	
27	Эстафета с лазанием и перелезанием,	1	01.04	
28	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами»	1	08.04	
29	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	15.04	
<b>VII</b>	<b>Народные игры</b>	<b>5</b>		
30	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр	1	22.04	
31	Разучивание народных игр. Игра "Салки".	1	29.04	
32	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина"	1	06.05	
33	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1	13.05	
34	Разучивание народных игр. Игра "Бабки"	1	20.05	
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч</b>		

### Лист корректировки

Название раздела, темы	Дата по плану	Причины корректировки	Что скорректировано	Дата по факту	Подпись ответственного за УМР