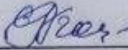
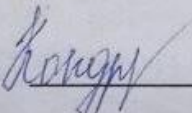



РАССМОТРЕНО
На заседании МО
гуманитарного цикла
Руководитель МО

 /Коваленко С.В.
Протокол № 1
от «29» августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 /Кондрашенко М.А.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ Усовская
СОШ имени Героя
Советского Союза
Е.И.Иванина

 /Ю.Р. Горшунова
Приказ № 152
от «30» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь»
для обучающихся 1-4 класса

Составитель: Аникеев Виктор Фёдорович
учитель физической культуры

с.Усово 2025г.

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования по курсу внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом Федеральной рабочей программы начального общего образования «Физическая культура» и с учётом рабочей программы воспитания.

Программа по курсу внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» включает пояснительную записку, планируемые результаты освоения программы курса, содержание курса, тематическое планирование и формы организации занятий и учебно-методического обеспечения образовательного процесса. Пояснительная записка к рабочей программе отражает характеристику курса, общие цели и задачи изучения курса, а также место курса в структуре плана внеурочной деятельности. Планируемые результаты курса включают личностные, метапредметные и предметные результаты за период обучения (по классам). В содержании курса представлены дидактические единицы, распределённые по классам и разделам программы. В тематическом планировании описываются программное содержание по всем разделам содержания обучения каждого года за период обучения.

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.

Курс внеурочной деятельности отражает содержание следующих четырёх основных тематических разделов:

- 1) русские народные игры;
- 2) подвижные игры и эстафеты;
- 3) спортивные игры (игры с мячом)
- 4) лапта.

Цель программы: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Задачи программы:

- Развитие интереса к спортивно-игровой деятельности.
- Формирование знаний учащихся о видах и правилах подвижных игр.
- Укрепление здоровья школьников.
- Воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.
- Всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности.
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

Место курса «Движение есть жизнь» в плане внеурочной деятельности

Программа курса составлена из расчёта 135 учебных часов — по 1 часу в неделю. В 1 классе — 33 часа, во 2—4 классах — по 34 часа. Срок реализации программы — 4 года.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»

Личностные результаты

Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты

Регулятивные ууд:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;

- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные ууд:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные ууд:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты

1 класс

- соблюдать правила поведения на занятиях, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2 класс

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

3 класс

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

4 класс

- формирование представлений о значении занятий подвижными играми как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- формирование основ организации самостоятельных занятий со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий, характеризовать причины их появления на занятиях;

- проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в игровой деятельности на занятиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

Русские народные игры

Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Знакомство с народными играми и их разучивание.

Игры: «У медведя во бору», «Кот и мыши», «Горелки», «Мороз красный нос», «Салки», «Удочка», «Ручеек», «Гуси – лебеди», «Классики», «Колечко» и т.д.

Подвижные игры и эстафета

Подвижные игры и правила их проведения. Знакомство с подвижными играми, эстафетами и их разучивание.

Игры: «Зайцы в огороде», «Пятнашки», «Лисы и куры», «Космонавты», «Удочка», «Третий лишний», «Путаница», «Светофор», «Хитрая лиса», «Ловишки с приседаниями», «Зеленый, зеленый, красный».

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Беговые эстафеты «Веселые старты».

Спортивные игры (игры с мячом)

История возникновения игр с мячом. Знакомство со спортивными играми и их разучивание. Игры с мячом: «Высекало», «Свечка», «Бегуны и метатели», «Гонка мячей», «Не дай мяч водящему»

Игра «Лапта»

Правила безопасности во время занятий лаптой. Знакомство с игрой «Лапта» и ее разучивание.

Игровые упражнения с элементами лапты. Подводящие игры с элементами лапты (мини-лапты): «Охотники и утки», «Вороны и воробьи».

2 класс

Русские народные игры

Знакомство с народными играми и их разучивание.

Игры: «У медведя во бору», «Кот и мыши», «Горелки», «Наседка и коршун», «Удочка», «Краски», «Жмурки», «Колечко».

Подвижные игры и эстафеты

Профилактика детского травматизма. Знакомство с подвижными играми, эстафетами и их разучивание.

Игры: «Зайцы в огороде», «Пятнашки», «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки», «Третий лишний», «Путаница», «Космонавты», «Волк во рву».

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Беговые эстафеты.

Спортивные игры (игры с мячом)

Знакомство со спортивными играми и их изучение

Игры: «Свечка», «Мяч через сетку», «Не давай мяч водящему», «Школа мяча», «Два мяча», «Летучий мяч», «Передал садись», «Голова и хвост», «У кого меньше мячей», «Играй, играй мяч не теряй».

Игра «Лапта»

Знакомство с игрой и ее изучение. Игровые упражнения с элементами лапты. Подводящие игры с элементами лапты (мини-лапты): «Меткий стрелок», «Охотники и утки», «Вороны и воробьи».

3 класс

Русские народные игры

Знакомство с русскими народными играми и их изучение.

Игры: «Часы проббили ровно час», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Краски», «Прятки», «Тише едешь».

Подвижные игры и эстафеты

Знакомство с подвижными играми, эстафетами и их изучение.

Игры: «Удочка», «Третий лишний», «Колдуны», «Тише едешь, дальше будет стоп», «Выше ноги от земли», «Высекало» и т.д.

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Беговые эстафеты.

Спортивные игры

Требования безопасности при организации занятий. Знакомство со спортивными играми и их изучение.

Игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Подвижная цель», «Школа мяча», «Мяч ловцу», «Пионербол», «Игры с ведением мяча», «Свечка», «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Голова и хвост», «Пионербол».

Игра «Лапта»

Знакомство с игрой и ее изучение. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты. Игры «Перебежки с выручкой», «Пятнашки маршем», «В четыре стойки» (вариант лапты).

4 класс

Русские народные игры

Знакомство с русскими народными играми и их изучение.

Игры: «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Краски», «Прятки», «Тише едешь».

Подвижные игры и эстафеты

Знакомство с подвижными играми, эстафетами и их изучение.

Игры: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Догонялки», «Третий лишний», «Колдуны», «Выше ноги от земли».

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Беговые эстафеты.

Спортивные игры

Организация и проведение игр специальной направленности. Знакомство со спортивными играми и их изучение.

Игры: «Подвижная цель», «Школа мяча», «Мяч ловцу», «Горячий мяч», «Попробуй отними», «Пионербол», «Игры с ведением мяча».

Игра «Лапта»

Знакомство с игрой и ее разучивание. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты. Игры «Перебежки с вырубкой», «Пятнашки маршем», «В четыре стойки» (вариант лапты).

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

	Название раздела	Количество часов
1 класс (33 часа в год)		
1.	Русские народные игры	8
2.	Подвижные игры и эстафеты	15
3.	Спортивные игры (игры с мячом)	6
4.	Игра «Лапта»	4
2 класс (34 часа в год)		
1.	Русские народные игры	7
2.	Подвижные игры и эстафеты	12
3.	Спортивные игры (игры с мячом)	10
4.	Игра «Лапта»	5
3 класс (34 часа в год)		
1.	Русские народные игры	4
2.	Подвижные игры и эстафеты	8
3.	Спортивные игры	16
4.	Игра «Лапта»	6
4 класс (34 часа в год)		
1.	Русские народные игры	4
2.	Подвижные игры и эстафеты	8
3.	Спортивные игры	16
4.	Игра «Лапта»	6
	Итого:	135 часов

Тематическое планирование.

1 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Дата проведения
1.	Русские народные игры	1	
2.	Русские народные игры	1	
3.	Русские народные игры	1	
4.	Русские народные игры	1	
5.	Русские народные игры	1	
6.	Русские народные игры	1	
7.	Русские народные игры	1	
8.	Русские народные игры	1	
9.	Подвижные игры и эстафеты	1	
10.	Подвижные игры и эстафеты	1	
11.	Подвижные игры и эстафеты	1	
12.	Подвижные игры и эстафеты	1	
13.	Подвижные игры и эстафеты	1	
14.	Подвижные игры и эстафеты	1	
15.	Подвижные игры и эстафеты	1	
16.	Подвижные игры и эстафеты	1	
17.	Подвижные игры и эстафеты	1	
18.	Подвижные игры и эстафеты	1	
19.	Подвижные игры и эстафеты	1	
20.	Подвижные игры и эстафеты	1	
21.	Подвижные игры и эстафеты	1	

22.	Подвижные игры и эстафеты	1	
23.	Подвижные игры и эстафеты	1	
24.	Спортивные игры (игры с мячом)	1	
25.	Спортивные игры (игры с мячом)	1	
26.	Спортивные игры (игры с мячом)	1	
27.	Спортивные игры (игры с мячом)	1	
28.	Спортивные игры (игры с мячом)	1	
29.	Спортивные игры (игры с мячом)	1	
30.	Игра «Лапта»	1	
31.	Игра «Лапта»	1	
32.	Игра «Лапта»	1	
33.	Игра «Лапта»	1	

2 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Дата проведения
1.	Русские народные игры	1	
2.	Русские народные игры	1	
3.	Русские народные игры	1	
4.	Русские народные игры	1	
5.	Русские народные игры	1	
6.	Русские народные игры	1	
7.	Русские народные игры	1	
8.	Подвижные игры и эстафеты	1	
9.	Подвижные игры и эстафеты	1	
10.	Подвижные игры и эстафеты	1	
11.	Подвижные игры и эстафеты	1	

12.	Подвижные игры и эстафеты	1	
13.	Подвижные игры и эстафеты	1	
14.	Подвижные игры и эстафеты	1	
15.	Подвижные игры и эстафеты	1	
16.	Подвижные игры и эстафеты	1	
17.	Подвижные игры и эстафеты	1	
18.	Подвижные игры и эстафеты	1	
19.	Подвижные игры и эстафеты	1	
20.	Спортивные игры (игры с мячом)	1	
21.	Спортивные игры (игры с мячом)	1	
22.	Спортивные игры (игры с мячом)	1	
23.	Спортивные игры (игры с мячом)	1	
24.	Спортивные игры (игры с мячом)	1	
25.	Спортивные игры (игры с мячом)	1	
26.	Спортивные игры (игры с мячом)	1	
27.	Спортивные игры (игры с мячом)	1	
28.	Спортивные игры (игры с мячом)	1	
29.	Спортивные игры (игры с мячом)	1	
30.	Игра «Лапта»	1	
31.	Игра «Лапта»	1	
32.	Игра «Лапта»	1	
33.	Игра «Лапта»	1	
34.	Игра «Лапта»	1	

3 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Дата проведения
1.	Русские народные игры	1	
2.	Русские народные игры	1	
3.	Русские народные игры	1	
4.	Русские народные игры	1	
5.	Подвижные игры и эстафеты	1	
6.	Подвижные игры и эстафеты	1	
7.	Подвижные игры и эстафеты	1	
8.	Подвижные игры и эстафеты	1	
9.	Подвижные игры и эстафеты	1	
10.	Подвижные игры и эстафеты	1	
11.	Подвижные игры и эстафеты	1	
12.	Подвижные игры и эстафеты	1	
13.	Спортивные игры	1	
14.	Спортивные игры	1	
15.	Спортивные игры	1	
16.	Спортивные игры	1	
17.	Спортивные игры	1	
18.	Спортивные игры	1	
19.	Спортивные игры	1	
20.	Спортивные игры	1	
21.	Спортивные игры	1	
22.	Спортивные игры	1	
23.	Спортивные игры	1	

24.	Спортивные игры	1	
25.	Спортивные игры	1	
26.	Спортивные игры	1	
27.	Спортивные игры	1	
28.	Спортивные игры	1	
29.	Игра «Лапта»	1	
30.	Игра «Лапта»	1	
31.	Игра «Лапта»	1	
32.	Игра «Лапта»	1	
33.	Игра «Лапта»	1	
34.	Игра «Лапта»	1	

4 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Дата проведения
1.	Русские народные игры	1	
2.	Русские народные игры	1	
3.	Русские народные игры	1	
4.	Русские народные игры	1	
5.	Подвижные игры и эстафеты	1	
6.	Подвижные игры и эстафеты	1	
7.	Подвижные игры и эстафеты	1	
8.	Подвижные игры и эстафеты	1	
9.	Подвижные игры и эстафеты	1	
10.	Подвижные игры и эстафеты	1	
11.	Подвижные игры и эстафеты	1	

12.	Подвижные игры и эстафеты	1	
13.	Спортивные игры	1	
14.	Спортивные игры	1	
15.	Спортивные игры	1	
16.	Спортивные игры	1	
17.	Спортивные игры	1	
18.	Спортивные игры	1	
19.	Спортивные игры	1	
20.	Спортивные игры	1	
21.	Спортивные игры	1	
22.	Спортивные игры	1	
23.	Спортивные игры	1	
24.	Спортивные игры	1	
25.	Спортивные игры	1	
26.	Спортивные игры	1	
27.	Спортивные игры	1	
28.	Спортивные игры	1	
29.	Игра «Лапта»	1	
30.	Игра «Лапта»	1	
31.	Игра «Лапта»	1	
32.	Игра «Лапта»	1	
33.	Игра «Лапта»	1	
34.	Игра «Лапта»	1	

Формы проведения занятий

При организации занятий по программе «Движение есть жизнь» приоритетными видами деятельности являются: общение и взаимодействие со сверстниками в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижной игры; моделирование техники выполнения игровых действий; соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр.

Требования, предъявляемые к методике проведения подвижных игр [П.Ф. Лесгафт]: а) установление цели перед каждой игрой; б) соответствие игр силам и способностям детей; в) обеспечение положительного эмоционального воздействия; г) систематичность и последовательность проведения игр; д) побуждение играющих к проявлению активности и самостоятельности (при направляющей роли педагога)».

В процессе проведения каждого занятия педагог знакомит учащихся с правилами безопасного поведения в местах проведения подвижных игр; правилами безопасного поведения при играх с мячом; с характерными спортивными травмами и их предупреждением; со способами оказания первой медицинской помощи.

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

- персональный компьютер для учителя (ноутбук);
- электронные образовательные ресурсы по темам занятий и др.
- стенка гимнастическая
- скамейка гимнастическая
- скакалка гимнастическая
- обруч гимнастический
- коврик гимнастический
- мяч малый (теннисный)
- мяч гимнастический
- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- лапта
- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- сетка волейбольная;
- насос для накачивания мячей;
- аптечка медицинская;
- секундомер;
- измерительная лента (рулетка).

