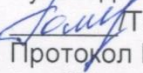


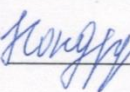
РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО
Руководитель МО

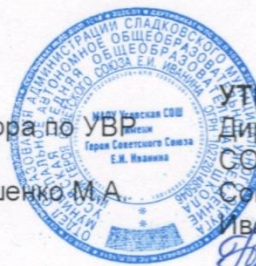
 Танатарова С.Д..
Протокол № 1
от «29» августа 2026г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

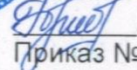


/Кондрашенко М.А.



УТВЕРЖДЕНО

Директор MAOY Усовская
СОШ имени Героя
Советского Союза Е.И.
Иванина

 /О.Р. Горшунова
Приказ № 131
от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь»

для обучающихся 4 класса.

Составитель:
Попова Людмила Васильевна,
учитель-логопед

с. Усово 2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной студии «Движение - есть жизнь!» для учащихся 4 класса.

Возраст:

Программа предусматривает занятия для детей 9-10 лет.

Направление: спортивно- оздоровительное

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год.(34 ч)

Форма реализации программы: внеурочное время- 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 4 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья.

Формы проведения: в форме урока-беседы, урока-путешествия, урока-соревнования

Актуальность. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Новизна данной программы заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у детей.

Цель программы. Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Планируемые результаты

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.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.

2.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.

3. 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.

Содержание программы

Программа представлена шестью темами: здоровый образ жизни, здоровье в порядке-спасибо зарядке, личная гигиена, профилактика травматизма, нарушение осанки, подвижные игры и эстафеты. Культура и этикет.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, эстафетами, гимнастическими упражнениями.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика
1	Здоровый образ жизни	3	3	
2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке	1	1	
3	Личная гигиена	1		1
4	Профилактика травматизма	3	3	
5	Нарушение осанки	1		1
6	Подвижные игры и эстафеты. Культура и этикет.	25		25
		34	7	27

Календарно - тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		Дата
		Теория	Практика	
1.	Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	1		
2.	Беседа « Мир движений и здоровье»	1		
3.	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!		1	
4.	Личная гигиена. Беседа		1	
5.	Профилактика детского травматизма	1		
6.	Нарушение осанки	1		
7.	Игры на внимание «За флажками»		1	
8.	Игры на развитие внимания и памяти «Карлики –великаны»		1	
9.	Игры на развитие памяти «Художник»		1	
10.	Игры на развитие воображения «Запрещенное движение»		1	
11.	Игры с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна»		1	
12.	Беседа «Чтоб здоровым оставаться надо...»	1		
13.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!		1	
14.	Беседа «Составление упражнений для утренней гимнастики»	1		
15.	Эстафеты с баскетбольным мячом		1	
16.	Игры с мячом «Совушка»		1	
17.	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый»	1		
18.	Игра «Волки и овцы»		1	
19.	Игры с прыжками. «Прыжки по полоскам»		1	
20.	Подвижная игра «Ловись, рыбка, большая и маленькая»		1	
21.	Профилактика травматизма	1		

22.	Русская народная игра «Фанты»		1	
23.	Игра «Кто боится колдуна?»		1	
24.	Подвижная игра «Догонялки »		1	
25.	Игра «Волк»		1	
26.	Подвижная игра «Водяной»		1	
27.	Русская народная игра «Гуси лебеди»		1	
28.	Игра«Горелки»		1	
29.	Подвижная игра «Мы веселые ребята»		1	
30.	Русская народная игра «Пятнашки»		1	
31.	Игровой урок « Моя любимая игра»		1	
32.	Игра «Городки»		1	
33.	Игра «Платок»		1	
34.	Игровой урок. Моя любимая игра		1	