

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
начальная общеобразовательная школа № 23 р.п. Чунский

«Рассмотрено»

Педагогическим советом

Протокол №\_\_

От «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Качан С.С.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г

«Утверждено»

Директор МОБУ НОШ № 23

\_\_\_\_\_ Лопалева Л.Н.

Приказ № \_\_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»**  
**для 4 класса начального общего образования**

2023-2024 учебный год

Составитель:

Волкова А.В.

учитель физической культуры.

р.п. Чунский

2023г

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Организуется на основании выбора родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

#### **«ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ!»**

**(основы физической подготовки с элементами подвижных игр)**

**Цель:** формирование представлений учащихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков; самореализация.

**Форма организации:** спортивная студия: учебный курс физической культуры.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» для обучающихся 4 классов составлена на основе «Требований к результатам освоения начальной общей образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и элементов содержания, представленных в Универсальном кодификаторе по физической культуре, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.)

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт. По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции

организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному курсу «Движение есть жизнь» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей

стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного курса «Движение есть жизнь»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья. Изучение курса «Движение есть жизнь» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по внеурочной деятельности в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ!»**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» (основы физической подготовки (ОФП) с элементами подвижных игр) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программой, разработанной в рамках УМК «Начальная школа XXI века» с учётом рабочей программы воспитания.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» (ОФП с элементами подвижных игр) составлена в контексте развития модуля «Прикладно ориентированная физическая культура» на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

### **Направления и цели:**

спортивно оздоровительная деятельность, направленная на физическое развитие школьника, углубление знаний об организации жизни и деятельности с учётом соблюдения правил здорового безопасного образа жизни.

**Форма организации внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»** – спортивная студия: учебный курс физической культуры; предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков, подготовку школьников к выполнению комплекса ГТО. Содержание деятельности позволяет удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии форм соревновательной деятельности.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. 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.

На освоение программы «ОФП с элементами подвижных игр» в 4 классе отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

Простые и усложненные игры догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры

активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомлённые центры.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое).

Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».

Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Десять передач». Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «10 передач».

Бег из различных исходных положений. Пионербол. Равномерный бег. ОРУ без предметов. Игра «10 передач». Современные Олимпийские игры. Эстафеты с мячом.

Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки».

Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «4 мяча» Эстафеты с мячом

Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».

Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».

Упражнение в равновесии, мост из положения лёжа. Игры эстафеты со скакалкой.

Элементы лазанья и перелезания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Третий лишний».

Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.

Игры эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках. Построение и перестроение. Круговая тренировка.

Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр. Игра «Перестрелка».

Игра «Пионербол»

Техника передвижения (остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»

«Пионербол» по упрощенным правилам. Силовая подготовка – пресс, отжимание. Прыжки на скакалке.

Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы» Подвижные игры по выбору

Игры с бегом. Комплекс упражнений на осанку.

Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Метко в цель».

Игры и эстафеты с элементами метания.

Челночный бег 3х10м. Полоса препятствий. Круговая тренировка в парах.

Веселые старты.

Подвижная игра «Бездомный заяц».

Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Обучающийся научится:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

ориентироваться на разнообразие способов решения поставленной задачи;

планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению;

коммуникативные УУД:

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения



подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и интересы;

регулятивные УУД:

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи;

корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок;

совершенствовать результат с учётом предложений учителей, одноклассников;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок;

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Обучающийся научится:**

формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и

социализации;

организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, в том числе с учётом рабочей программы воспитания и возможности использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Ключевые воспитательные задачи	Планир. дата проведения	Фактич. дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».	1	Воспитывать потребность планировать занятия физическими	06.09.2023	
2	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Десять передач».	1	упражнениями в режиме дня, использовать средства	13.09.2023	
3	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «10 передач».	1	физической культуры в проведении	20.09.2023	
4	Бег из различных исходных положений.	1	своего отдыха и досуга;	27.09.2023	
5	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Игра «10 передач».	1	использовать физическую культуру как средство	04.10.2023	
6	Современные Олимпийские игры. Эстафеты с мячом.	1	укрепления здоровья, физического развития и физической	11.10.2023	
7	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки».	1	подготовленность и человека;	18.10.2023	
8	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «4 мяча»	1	оказывать посильную помощь и моральную	25.10.2023	
9	Эстафеты с мячом	1	поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное	08.11.2023	
10	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам». Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	1	отношение при объяснении ошибок и	15.11.2023	
11	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	1		22.11.2023	

12	Упражнение в равновесии, мост из положения лёжа. Игры эстафеты со скакалкой.	1	способов их устранения; соблюдать	29.11.2023	
13	Элементы лазанья и перелезания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Третий лишний».	1	требования техники безопасности к местам	06.12.2023	
14	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики.	1	проведения занятий физической культурой.  Развивать коммуникативные, двигательные навыки. Развивать быстроту реакции, ловкость, сообразительность, выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Расширять кругозор (знакомство с различными подвижными играми). Развивать координацию, скорость движения, умения соблюдать правила. Формировать эмоциональный интеллект. Развивать навыки работы в команде. Учить взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	13.12.2023	

15	Игры эстафеты с элементами акробатики. Стойка на лопатках.	1	Развивать уважение к партнёрам по игре, доброжелательность, Воспитывать умения владеть своим поведением. Формировать навыки соблюдения гигиенических требований к занятиям физкультурой техникой безопасности. Формировать навыки позитивного мышления. Развивать желание организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство.	20.12.2023		
16	Построение и перестроение. Круговая тренировка	1		10.01.2024		
17	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр. Игра «Перестрелка».	1		17.01.2024		
18	Игра «Перестрелка»	1		24.01.2024		
19	«Гонка мячей по кругу»	1		31.01.2024		
20	Техника передвижения (остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	1		07.02.2024		
21	«Пионербол» по упрощенным правилам.	1		14.02.2024		
22	«Пионербол» по упрощенным правилам	1		21.02.2024		
23	Силовая подготовка – пресс, отжимание.	1		28.02.2024		
24	Прыжки на скакалке.	1		06.03.2024		
25	Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы»	1		13.03.2024		
26	Подвижные игры по выбору	1		20.03.2024		
27	Игры с бегом. Комплекс упражнений на осанку.	1		27.03.2024		
28	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Метко в цель».	1		03.04.2024		
29	Игры и эстафеты с элементами метания.	1		10.04.2024		
30	Челночный бег 3x10м. Полоса препятствий.	1		17.04.2024		
31	Круговая тренировка в парах.	1		24.04.2024		
32	Весёлые старты.	1		08.05.2024		
33	Подвижная игра «Бездомный заяц».	1		15.05.2024		
34	Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся.	1		22.05.2024		
	Итого:	34				

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Л98. Лях В. И. **Физическая культура.** Методические рекомендации. 1—4 клас-. сы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. — (Школа России). — ISBN 978-5-09-079238-7. Пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и рабочей программой «**Физическая культура.** Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы».

**Физическая культура 1—4 классы :** методическое учеб. пособие для общеобразоват. организаций / И. А. Винер-Усмановой, О. Д. Цыганкова. ; под редакцией И.А. Винер-Усмановой--Москва: Просвещение, 2022- 117 с.

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Л98. Лях В. И. **Физическая культура.** Методические рекомендации. 1—4 клас-. сы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. — (Школа России). — ISBN 978-5-09-079238-7. Пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и рабочей программой «**Физическая культура.** Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы».

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

УМК Физическая культура. Лях В.И. (Школа России).УМК В. И. Лях, 1-4 классы.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ** <https://resh.edu.ru/>







