

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 113 имени Сергея Семенова»**

**ПРИНЯТО**

решением  
Педагогического совета  
от 22.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
от 28.08.2024г № 292-осн  
И.А. Бурсов



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Движение это жизнь»**  
для обучающихся 1-4 классов  
базового уровня  
на 2024/2025 учебный год  
срок реализации: 1 год

Составитель: Ногих Е.В.  
Мякшина А.А.  
Учителя физической культуры

Барнаул  
2024г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Движение это жизнь» для обучающихся 1-4 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286;
- Федеральной рабочей программы начального общего образования;
- Федеральной рабочей программы воспитания;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ "СОШ № 113 имени Сергея Семенова";
- Учебного плана на 2024/2025 учебный год МБОУ "СОШ № 113 имени Сергея Семенова";

Данная рабочая программа рассчитана на 33 часа в год, 1 час в неделю. Срок реализации рабочей программы – 1 год.

#### **Цели:**

формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми.

#### **Задачи:**

1. сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
2. обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
3. научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
4. обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

**Программа воспитания реализуется** в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС НОО и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

1) гражданского воспитания, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.

2) патриотического воспитания, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование русского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.

3) духовно-нравственного воспитания на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.

4) эстетического воспитания, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.

5) физического воспитания, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

6) трудового воспитания, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

7) экологического воспитания, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.

8) ценности научного познания, ориентированного на воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

#### **Планируемые результаты освоения курса**

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы

«Движение—это жизнь» являются следующие умения:

—активное общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

—управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

оказание помощи своим сверстникам

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы

являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  
управлять эмоциями при общении с ровесниками и взрослыми, сохранять  
хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать  
отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  
представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического  
развития и физической подготовки человека;  
организовывать и проводить с ровесниками подвижные игры и элементы  
соревнований, осуществлять их объективное судейство;  
бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники  
безопасности к местам проведения;  
взаимодействовать с ровесниками по правилам проведения подвижных игр  
соревнований;  
в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных  
действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

Наименование разделов	Количество часов			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1. Основы знаний (беседы, инструктажи по технике безопасности)	6	4	4	4
2. Я и моё здоровье.	15	8	8	8
3. Игра – это здорово!	1	13	13	13
4. Правила на всю жизнь	7	6	6	6
5. Спортивные соревнования	4	3	3	4
<b>ИТОГО:</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### Содержание тем курса внеурочной деятельности

#### Тематическое поурочное планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов всего	Кол-во часов		Используемые ЭОР (ЦОР)
			Практические (лабораторные работы)	Контрольные (проверочные) работы	
1.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	1			
2.	Здоровое питание	1			
3.	Весёлые старты	1			
4.	Бережем здоровье. Игры на свежем воздухе.	1			

5.	Режим дня. Игры со скакалкой.	1			
6.	Экскурсия «Сезонные изменения в природе и в жизни человека»	1			
7.	Как обезопасить свою жизнь. Ролевые игры.	1			
8.	Мой внешний вид – залог здоровья. Игра «Оденься в школу»	1			
9.	Здоровая санка. Музыкальные минутки для санки.	1			
10.	Калейдоскоп подвижных игр.	1			
11.	Русские народные игры	1			
12.	Подвижные игры	1			
13.	Эстафеты	1			
14.	Игры народов России		1		
15.	«Веселые старты»	1			
16.	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики.	1			
17.	Игры для развития внимания	1			
18.	Общеразвивающие игры	1			
19.	Игры с разными предметами	1			
20.	Хороводные игры	1			
21.	Игры в помещении	1			
22.	Веселые старты с мячом.	1			
23.	Игры-эстафеты.	1			
24.	Викторина «Что знаешь о себе»	1			
25.	Игры на свежем воздухе	1			
26.	Вредные микробы. Викторина	1			
27.	Экскурсия на водоем	1			
28.	Настольные игры.	1			
29.	«Чудесный сундучок» Игра на внимание.				

30.	Динамическаяпрог улкасиграми на свежем воздухе.	1			
31.	Походвпарк.	1			
32.	Подвижныеигрына свежем воздухе.				
33.	Игра«Салки».ОФП	1			
	<b>Итого</b>	<b>33</b>			

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов всего	Кол-во часов		Используемые ЭОР (ЦОР)
			Практические (лабораторные работы)	Контрольные (проверочные) работы	

1.	Беседа о здоровом образе жизни. Инструктаж по технике безопасности.	1			
2.	Разучивание упражнений для зарядки.	1			
3.	В гости к Мойдодыру. Личная гигиена. Стихи, загадки.	1			
4.	Профилактика травматизма. Инструктаж по технике безопасности и ПДД. Игры.	1			
5.	Нарушение осанки. Комплекс упр. для спины.	1			
6.	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	1			
7.	Игра «Цепикоманы»	1			
8.	Упражнения для зарядки. «Тихие игры»	1			
9.	Игра «Змейка на асфальте»	1			
10.	Игры с мячом. Беседа о правилах пожарной безопасности.	1			
11.	Современные подвижные игры: «Тише едешь – дальше будешь»	1			
12.	Прохождение лабиринта. Бег змейкой	1			
13.	Разучивание игры «Белки, шишки и орехи» Инструктаж по технике безопасности и правилам дорожного движения.	1			
14.	Эстафеты с палочкой		1		
15.	Разучивание упражнений для зарядки	1			
16.	«Без пары». Беседа о профилактике	1			



	еДДТТ				
17.	Разучивание упражнений с мячом.	1			
18.	Игра «Веревочка» Инструктаж по технике безопасности.	1			
19.	Профилактика травматизма. Разучивание игры «Кто больше»	1			
20.	Прохождение лабиринта. Бег змейкой	1			
21.	Игра «День и ночь» Беседа о правилах пожарной безопасности.	1			
22.	Учимся бегать эстафету комбинированную	1			
23.	Профилактика травматизма. Прохождение лабиринта. Бег змейкой	1			
24.	Разучивание упражнений для зарядки	1			
25.	Старинные подвижные игры «Двенадцать палочек»	1			
26.	Вспоминаем любимые игры	1			
27.	Разучивание игры «Городки»	1			
28.	Игра «Городки». Беседа о здоровом питании	1			
29.	«Самый быстрый» соревнование по бегу				
30.	«Пятнашки»	1			
31.	«Волки и овцы» Инструктаж по технике безопасности и правилам дорожного движения.	1			
32.	«Намотай ленту»				
33.	Любимые игры.	1			
34.	Спортивный праздник				

	<b>Итого</b>	<b>34</b>			
--	--------------	-----------	--	--	--

### Тематическое поурочное планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов всего	Кол-во часов		Используемые ЭОР (ЦОР)
			Практические (лабораторные работы)	Контрольные (проверочные) работы	
1.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	1			
2.	Игра «Салки». Инст руктаж по ТБ	1			
3.	Игра «Догони меня»	1			
4.	Беседа «Режим дня». Игра «Вызов номеров»	1			
5.	Игра «День и ночь»	1			
6.	Игра «Волк во рву»	1			
7.	Беседа о ПДД. Игра « Горелки»	1			
8.	Игры «Лягу шки-цапли»,	1			

	«Быстрее по местам».				
9.	Здоровая осанка. Музыкальные физминутки для осанки.	1			
10.	Калейдоскоп подвижных	1			
11.	Русские народные игры	1			
12.	Подвижные игры	1			
13.	Эстафеты	1			
14.	Игры народов России		1		
15.	«Веселые старты»	1			
16.	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики.	1			
17.	Игры для развития внимания	1			
18.	Общеразвивающие игры	1			
19.	Игры с разными предметами	1			
20.	Хороводные игры	1			
21.	Игры в помещении	1			
22.	Веселые старты с мячом.	1			
23.	Игры-эстафеты	1			
24.	Викторина «Правильное питание»	1			
25.	Игры на свежем воздухе	1			
26.	Игры на внимание. Беседа «Моё здоровье»	1			
27.	Экскурсия в парк. Игры.	1			
28.	Настольные игры. Инструктаж о противопожарной безопасности	1			

29.	Игры мячом.				
30.	Прогулка на свежем воздухе . Игры	1			
31.	Поход в парк. Беседа о ПДД	1			
32.	Подвижные игры на свежем воздухе.				
33.	Футбол. Беседа «Бе зопасное лето»	1			
34.	День здоровья. «Роди тели и я – спортивная семья».				
	<b>Итого</b>	<b>34</b>			

#### Тематическое поурочное планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов всего	Кол-во часов		Используемые ЭОР (ЦОР)
			Практические (лабораторные работы)	Контрольные (проверочные работы)	
1.	Что дает физкультура. Инс труктаж по технике безопасности.	1			
2.	Групповые и коллекти вные игры. «Охотник и сторож».	1			
3.	Игры «Чай-чай- выручай», «Карусель», Совушка ».	1			
4.	Разучивание и организация совместных народн ых подвижных игр для мальчиков и де вочек.	1			
5.	Весёлые старты.	1			

6.	Эстафетымячами.Правилаигры.	1			
7.	Игрынавнимание «Класс,смирно», «Зафлажками».	1			
8.	Эстафетысбегомипрыжками, преодолением препятствий.	1			
9.	Эстафетысгимнастическими палкамиискалками, обручами, кеглями.	1			
10.	Игрынасвежемвоздухе.	1			
11.	Большаяиграмалым мячом.«Не упустимяч»,«Чемпионымалого мяча».	1			
12.	Бегвысокимподниманиембедра, прыжкамииускорением.Эстафеты.	1			
13.	Эстафетасмячом.	1			
14.	Гимнастикасосновамиакробатики: «Умедведявобору»,«Совушка».		1		
15.	Спортивнаяигра:«Не оступись», «Пятнашки», «Волкворву».	1			
16.	Физкультурныеголоволомки.	1			
17.	ИграэлементарииОРУ.«Море волнуется – раз».	1			
18.	Зимой на воздухе. «Снежный боулинг»,«Снежныегонки».	1			
19.	«Быстромячпередай-свою ловкость развивай»	1			
20.	Яхозяин своего здоровья.	1			
21.	Спортивныйпраздник .	1			
22.	Правильное питание – залог физическогоипсихологического здоровья	1			

23.	Праздник здоровья и подвижной народной игры.	1			
24.	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола и т.д.	1			
25.	Эстафеты гимнастическими палками и скакалками.	1			
26.	Физическая активность и здоровье.	1			
27.	Здоровая пища для всей семьи.	1			
28.	Отдых для здоровья	1			
29.	Чтобы болезней не бояться, надо спортом заниматься.				
30.	Вредные привычки и их профилактика.	1			
31.	День здоровья. «Дальше, быстрее, выше».	1			
32.	Забытые игры.				
33.	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.	1			
34.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!				
	<b>Итого</b>	<b>34</b>			

**Лист корректировки  
Корректировка тематического планирования**

по \_\_\_\_\_  
(предмет)

Учитель \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

Класс(ы)

Дата коррект ируемого урока по плану	Дата коррект ируемого урока по факту	Содержание корректировки (Номер темы по поурочному планированию, наименование темы. Темы объединены)	Обоснование корректировки (реквизиты документа: дата и № приказа или пояснение учителя)	Подпись учителя	Подпись заместит еля руковод ителя по УВР
