Ростовская область Тарасовский район х. Россошь
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Туроверо-Россошанская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО учителей естественно-математического цикла Протокол № 1 от 28.08.2026г	с заместителем директора по УВР от 28.08.2026г	на заседании Педагогического Совета Протокол № 1 от 28.08.2026г	Директор Азарова О. М Приказ № 63 от 28.08.2026г
Руководитель МО		Председатель	
_____	_____	_____	_____
Будкова О.В.	Сурова Д.С.	Азарова О. М.	Азарова О. М.

Подписан: Азарова Ольга Михайловна
DN: OU=Директор, O=МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ, CN=Азарова Ольга Михайловна, E=t-rossoch@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»

Уровень общего образования, класс: начальное общее, 1-4 класс

Количество часов в неделю: 1 час

Учитель: Авакян Карине Оганесовна

х. Россошь, 2026 г.

Пояснительная записка.

Программа «Движение есть жизнь» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с ФГОС НОО.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Цели программы:

✓ создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;

✓ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

✓ обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

✓ познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

✓ воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, чтобы противостоять болезням;

✓ воспитывать культуру игрового общения;

✓ учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

✓ создавать условия для проявления чувства коллективизма.

Формы организации занятий:

✓ Физкультурно-оздоровительная;

✓ Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Формы представления результатов:

✓ Соревнования

✓ весёлые старты;

✓ спортивные эстафеты;

✓ фестиваль игр.

Вид деятельности: познавательная.

Содержание курса внеурочной деятельности с указание форм и видов деятельности для 1/3 класса

Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»:

Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Закрепление и совершенствованиенавыков бега, развитие скоростных способностей,способности к ориентированию в пространстве - «Совушка»; «Кто скорее соберется»; «Салки»; «Лягушки и цапля»; «Гуси – лебеди»; «Перемена мест»; «Шишки, желуди, орехи»; «Два мороза»; «День ночь»; «Мышеловка»; «Карлики и великаны»; «Запрещенныедвижения»; «Пятнашки»; «Мы веселые ребята»; «Вызов номеров»; «Птица без гнезда»; «Быстро по местам»; «Ловишки»; «Бездомный заяц»;

«Светофор»; «Кошки – мышки»;Эстафеты.

Закрепление и совершенствованиенавыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыгающие воробушки»; «Зайцы вогороде»; «Лиса и куры»; «Прыжки по полосам»; «С кочки на кочку»; Эстафеты с прыжками. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальшебросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

Зимние забавы

Зимние виды игр: «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комков». Эстафеты.

Народные игры

Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол,нос, потолок», «Море волнуется», «Кошки-мышки».

Хантыйские народные игры:

«Куропатки и охотники», «Ручейки и озера», «Отбивка оленей», «На новое стойбище», «Волк и олени», «Тройной прыжок», «Перетягивание палки Талтыюх», «Стрелок».

Соревнования

Баскетбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему»; «У кого меньше мячей»; «Школамяча»; «Мяч в корзину»; «Попади в обруч»; Эстафеты.

Волейбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему», «Школа мяча»; «Охотники иутки»; Эстафеты.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты.

Формы и виды деятельности

- ✓ Соревнования
- ✓ весёлые старты;
- ✓ спортивные эстафеты;
- ✓ фестиваль игр.

Содержание курса внеурочной деятельности с указание форм и видов деятельности для 2/4 класса

Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»:

Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Закрепление и совершенствованиенавыков бега, развитие скоростных способностей,способности к ориентированию в пространстве - «Совушка»; «Кто скорее соберется»; «Салки»; «Лягушки и цапля»; «Гуси – лебеди»; «Перемена мест»; «Шишки, желуди, орехи»; «Два мороза»; «День ночь»; «Мышеловка»; «Карлики и великаны»; «Запрещенные движения»; «Пятнашки»; «Мы веселые ребята»; «Вызов номеров»; «Птица без гнезда»; «Быстро по местам»; «Ловишки»; «Бездомный заяц»; «Светофор»; «Кошки – мышки»; Эстафеты.

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лиса и куры»; «Прыжки по полосам»; «С кочки на кочку»; Эстафеты с прыжками.

Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

Зимние забавы

Зимние виды игр: «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комков». Эстафеты.

Народные игры

Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Кошки-мышки».

Хантыйские народные игры:

«Куропатки и охотники», «Ручейки и озера», «Отбивка оленей», «На новое стойбище», «Волк и олени», «Тройной прыжок», «Перетягивание палки Талтыюх», «Стрелок».

Соревнования

Баскетбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему»; «У кого меньше мячей»; «Школамяча»; «Мяч в корзину»; «Попади в обруч»; Эстафеты.

Волейбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему», «Школа мяча»; «Охотники иутки»; Эстафеты.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты.

Формы и виды деятельности

- ✓ Соревнования
- ✓ весёлые старты;
- ✓ спортивные эстафеты;
- ✓ фестиваль игр.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных
- ✓ целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык иобщие интересы в процессе игры;
- ✓ понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;

Метапредметные результаты

Регулятивные

- ✓ уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- ✓ оценивать собственное поведение и поведение партнѐра;
- ✓ конструктивно разрешать конфликты.

Познавательные

- ✓ осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений;
- ✓ преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правилаигры на основе знакомых игр;
- ✓ устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные

- ✓ общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно

оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

✓ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон исотрудничества;

✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Тематическое планирование 1/3 класса

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Практических	Теоретических
1	Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»	34	1
Итого	34	34	1

Тематическое планирование 2/4 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		Практических	Теоретических
1	Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»	34	1
Итого	34	34	1

Календарно-тематическое планирование
1/3 класс

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения	Электронные образовательные ресурсы
Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность». Подвижные игры с элементами легкой атлетики				
1.	Подвижные игры «Совушка», «Кто скорее соберется».	1	1.09.2026	
2.	Подвижные игры «Салки», «Лягушка и цапля».	1	8.09.2026	
3.	Подвижные игры «Гуси- лебеди», «Перемена мест».	1	15.09.2026	
4.	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Два мороза».	1	22.09.2026	
5.	Подвижные игры «День ночь», «Мышеловка».	1	29.09.2026	
6.	Подвижные игры «Карлики и великаны», «Запрещенные движения».	1	6.10.2026	
7.	Подвижные игры «Пятнашки», «Мы веселые ребята».	1	13.10.2026	
8.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Птица без гнезда».	1	20.10.2026	
9.	Подвижные игры «Быстро по местам», «Ловишки».	1	10.10.2026	
10.	Подвижные игры «Бездомный	1	17.10.2026	

	заяц», «Светофор».			
11.	Подвижная игра «Кошки- мышки».	1	24.10.2026	
12.	Эстафеты.	1	1.12.206	
13.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	8.12.2026	
Зимние забавы				
14.	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Снежки».	1	15.12.2026	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
15.	Подвижные игры «Не пропусти щайбу», Метко в цель».	1	22.12.2026	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
16.	Подвижные игры «На одной лыжне», «Лыжники».	1	29.12.2026	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
17.	Подвижные игры «Гонки снежных комков», эстафеты.	1	12.01.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
Народные игры				
18.	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	1	19.01.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
19.	Подвижные игры «Красочки», «Пол, нос, потолок».	1	26.01.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
20.	Подвижные игры «Море волнуется», «Кошки мышки».	1	2.02.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
21.	Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей».	1	9.02.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
22.	Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз».	1	16.02.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
23.	Подвижные игры «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки»	1	2.03.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
24.	Подвижные игры «Куропатки и охотники», «Ручейки и озера».	1	9.03.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
25.	Подвижные игры «Отбивка оленей», «На новое стойбище»	1	16.03.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
26.	Подвижные игры «Перетягивание палки Талтыюх», «Стрелок».	1	23.03.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
Соревнования				
27.	Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	6.04.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
28.	Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	1	13.04.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
29.	Подвижные игры «Школа мяча», «Охотники и утки».	1	20.04.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
30.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	27.04.2027	
31.	Ведение и остановка мяча.	1	4.05.2027	
32.	Эстафеты.	1	11.05.2027	
33.	Соревнование по подвижной игре «Снайпер».	1	18.05.2027	
34.	Эстафеты с мячами.	1	25.05.2027	
Итого: 34 часов				

Календарно-тематическое планирование 2/4 класс

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения	Электронные образовательные ресурсы
Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность». Подвижные игры с элементами легкойатлетики				
1	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	1	2.09.2026	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
2	Подвижные игры «Космонавты», «Невод».	1	9.09.2026	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
3	Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест».	1	16.09.2026	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
4	Подвижная игра «Вызов номеров».	1	23.09.2026	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
5	Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места».	1	30.09.2026	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
6	Подвижная игра «Кто обгонит», эстафеты.	1	7.10.2026	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
7	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	14.09.2026	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
8	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку».	1	21.10.2026	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
9	Эстафеты с прыжками.	1	11.11.2026	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
10	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	18.11.2026	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
11	Подвижные игры «Метко в цель»,	1	25.11.2026	http://spo.1september.ru/
12	«Точный расчет».		2.12.2026	http://zdd.1september.ru/
Зимние забавы				
13	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу».	1	9.12.2026	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
14	Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне».	1	16.12.2026	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
15	Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист».	1	23.12.2026	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
16	Подвижные игры «Гонки снежных комков», эстафеты.	1	30.12.2026	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
Народные игры				
17	Подвижные игры «Колечко», «Ручеек».	1	13.01.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
18	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	1	20.01.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
19	Подвижные игры «Чехарда» «Кошки - мышки».	1	27.01.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
20	Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей».	1	3.02.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
21	Подвижные игры «Льдинки,	1	10.02.2027	http://spo.1september.ru/

	ветер и мороз».			http://zdd.1september.ru/
22	Подвижные игры «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки»	1	17.02.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
Соревнования				
23	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1	3.03.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
24	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	10.03.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
25	Броски в цель.	1	17.03.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
26	Подбрасывание и подача мяча	1	24.03.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
27	Прием и передача мяча в волейболе.	1	7.04.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
28	Удары и остановка мяча ногой.	1	14.04.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
29	Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.	1	21.04.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
30	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».	1	28.04.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
31	Подвижные игры « Овладей мячом» «Подвижная цель».	1	5.05.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
32	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1	12.05.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
33	Соревнование по дартсу.	1	19.05.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
34	Соревнование по подвижной игре «Пионербол».	1	26.05.2027	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
Итого: 34 часа				