

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

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей _____цикла Протокол № 1 от 28.08.2025г	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР от 28.08.2025г	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № 1 от 28.08.2025г	УТВЕРЖДАЮ Директор Азарова О. М Приказ № 72 от 28.08.2025г
Руководитель МО _____	 _____	Председатель _____	 _____
	Сулова Д.С.	Азарова О. М.	Азарова О. М.

**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

2025-2026 учебный год

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 указанием форм и видов деятельности для 1/3 класса

Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»:

Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Закрепление и совершенствование навыков 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»; «Школа мяча»; «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 указанием форм и видов деятельности для 2/4 класса

Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»:

Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Закрепление и совершенствование навыков 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»; «Школа мяча»; «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 и общие 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 партнёра;
- ✓ конструктивно разрешать конфликты.

Познавательные

- ✓ осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений;
- ✓ преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила и игры 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 и сотрудничества;

✓ 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»	35	1
Итого	35	35	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	2,09	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
2.	Подвижные игры «Салки», «Лягушка и цапля».	1	9,09	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
3.	Подвижные игры «Гуси- лебеди», «Перемена мест».	1	16,09	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
4.	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Два мороза».	1	23,09	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
5.	Подвижные игры «День ночь», «Мышеловка».	1	30,09	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
6.	Подвижные игры «Карлики и великаны», «Запрещенные движения».	1	7,10	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
7.	Подвижные игры «Пятнашки», «Мы веселые ребята».	1	14,10	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
8.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Птица без гнезда».	1	21,10	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
9.	Подвижные игры «Быстро по местам», «Ловишки».	1	11,11	http://spo.1september.ru/ / http://zdd.1september.ru/ /

10.	Подвижные игры «Бездомный заяц», «Светофор».	1	18,11	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
11.	Подвижная игра «Кошки- мышки».	1	25,11	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
12.	Эстафеты.	1	2,12	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
13.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	9,12	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
Зимние забавы				
14.	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Снежки».	1	16,12	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
15.	Подвижные игры «Не пропусти шайбу», Метко в цель».	1	23,12	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
16.	Подвижные игры «На одной лыжне», «Лыжники».	1	30,12	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
17.	Подвижные игры «Гонки снежных комков», эстафеты.	1	13,01	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
Народные игры				
18.	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	1	20,01	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
19.	Подвижные игры «Красочки», «Пол, нос, потолок».	1	27,01	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
20.	Подвижные игры «Море волнуется», «Кошки мышки».	1	3,02	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
21.	Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей».		10,02	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
22.	Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз».		17,02	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
23.	Подвижные игры «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки»		24,02	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
24.	Подвижные игры «Куропатки и охотники», «Ручейки и озера».	1	3,03	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
25.	Подвижные игры «Отбивка оленей», «На новое стойбище»	1	10,03	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
26.	Подвижные игры «Перетягивание палки Талтынох», «Стрелок».	1	17,03	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
Соревнования				
27.	Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	24,03	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
28.	Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	1	7,04	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
29.	Подвижные игры «Школа мяча», «Охотники и утки».	1	14,04	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
30.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	21,04	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
31.	Ведение и остановка мяча.	1	28,04	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
32.	Эстафеты.	1	5,05	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/

33.	Соревнование по подвижной игре «Снайпер».	1	12,05	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
34.	Эстафеты с мячами.	1	19,05	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
35.	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1	26,05	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
Итого: 35 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 легкой атлетики				
1	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	1	4,09	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
2	Подвижные игры «Космонавты», «Невод».	1	11,09	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
3	Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест».	1	18,09	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
4	Подвижная игра «Вызов номеров».	1	25,09	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
5	Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места».	1	2,10	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
6	Подвижная игра «Кто обгонит», эстафеты.	1	9,10	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
7	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	16,10	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
8	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку».	1	23,10	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
9	Эстафеты с прыжками.	1	6,11	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
10	Подвижная игра «Кто дальшебросит».	1	13,11	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
11	Подвижные игры «Метко в цель»,	1	20,11	http://spo.1september.ru/
12	«Точный расчет».		27,11	http://zdd.1september.ru/
Зимние забавы				
13	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу».	1	4,12	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
14	Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне».	1	11,12	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
15	Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист».	1	18,12	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
16	Подвижные игры «Гонки снежных комков», эстафеты.	1	25,12	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
Народные игры				
17	Подвижные игры «Колечко», «Ручеек».	1	15,01	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
18	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	1	22,01	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
19	Подвижные игры «Чехарда» «Кошки - мышки».	1	29,01	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/

20	Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей».	1	5,02	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
21	Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз».		12,02	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
22	Подвижные игры «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки»		19,02	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
Соревнования				
23	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.		26,02	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
24	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	5,03	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
25	Броски в цель.	1	12,03	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
26	Подбрасывание и подача мяча	1	19,03	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
27	Прием и передача мяча в волейболе.	1	26,03	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
28	Удары и остановка мяча ногой.	1	9,04	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
29	Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.	1	16,04	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
30	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».	1	23,04	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
31	Подвижные игры «Овладей мячом» «Подвижная цель».	1	30,04	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
32	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1	7,05	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
33	Соревнование по дартсу.	1	14,05	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
34	Соревнование по подвижной игре «Пионербол».	1	21,05	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/
Итого: 34 часа				