МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

МАОУ Борковская СОШ

СОГЛАСОВАНА

Заместителем директора по УВР

_____

В.М. Мальцева

УТВЕРЖДЕНА

Директором МАОУ Борковская СОШ

_____

А.В. Басаровой

Приказ № 74-ОД

от «29» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь!»
для 4 классов
начального общего образования
2026-2027 учебный год

Выполнил учитель начальных классов Татьяна Александровна Полякова

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования по курсу внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом Федеральной рабочей программы начального общего образования «Физическая культура» и с учётом рабочей программы воспитания.

Программа по курсу внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» включает пояснительную записку, планируемые результаты освоения программы курса, содержание курса, тематическое планирование и формы организации занятий и учебно-методического обеспечения образовательного процесса. Пояснительная записка к рабочей программе отражает характеристику курса, общие цели и задачи изучения курса, а также место курса в структуре плана внеурочной деятельности. Планируемые результаты курса включают личностные, метапредметные и предметные результаты за период обучения (по классам). В содержании курса представлены дидактические единицы, распределённые по классам и разделам программы. В тематическом планировании описываются программное содержание по всем разделам содержания обучения каждого года за период обучения.

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Курс внеурочной деятельности отражает содержание следующих четырёх основных тематических разделов:

1) русские народные игры;
2) подвижные игры и эстафеты;
3) спортивные игры (игры с мячом)
4) лапта.

Цель программы: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Задачи программы:

- Развитие интереса к спортивно-игровой деятельности.
- Формирование знаний учащихся о видах и правилах подвижных игр.
- Укрепление здоровья школьников.
- Воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.
- Всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности.

- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

Место курса «Движение есть жизнь» в плане внеурочной деятельности

Программа курса составлена из расчёта 4 классах — по 34 часа. Срок реализации программы — 1 года.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»

Личностные результаты

Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты

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.

Познавательные удд:

• 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.

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.

Предметные результаты

4 класс

- формирование представлений о значении занятий подвижными играми как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- формирование основ организации самостоятельных занятий со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий, характеризовать причины их появления на занятиях;
- проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в игровой деятельности на занятиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

4 класс

Русские народные игры

Знакомство с русскими народными играми и их разучивание.

Игры: «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Краски», «Прятки», «Тише едешь».

Подвижные игры и эстафеты

Знакомство с подвижными играми, эстафетами и их разучивание.

Игры: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Догонялки», «Третий лишний», «Колдуны», «Выше ноги от земли».

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Беговые эстафеты.

Спортивные игры

Организация и проведение игр специальной направленности. Знакомство со спортивными играми и их разучивание.

Игры: «Подвижная цель», «Школа мяча», «Мяч ловцу», «Горячий мяч», «Попробуй отними», «Пионербол», «Игры с ведением мяча».

Игра «Лапта»

Знакомство с игрой и ее разучивание. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты. Игры «Перебежки с выручкой», «Пятнашки маршем», «В четыре стойки» (вариант лапты).

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

	Название раздела	**Количество часов**
4 класс (34 часа в год)		
1.	Русские народные игры	4
2.	Подвижные игры **и эстафеты**	8
3.	Спортивные игры	16
4.	Игра «Лапта»	6
	Итого:	34 часов

Формы проведения занятий

При организации занятий по программе «Движение есть жизнь» приоритетными видами деятельности являются: общение и взаимодействие со сверстниками в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижной игры; моделирование техники выполнения игровых действий; соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр.

Требования, предъявляемые к методике проведения подвижных игр [П.Ф. Лесгафт]: а) установление цели перед каждой игрой; б) соответствие игр силам и способностям детей; в) обеспечение положительного эмоционального воздействия; г) систематичность и последовательность проведения игр; д) побуждение играющих к проявлению активности и самостоятельности (при направляющей роли педагога)».

В процессе проведения каждого занятия педагог знакомит учащихся с правилами безопасного поведения в местах проведения подвижных игр; правилами безопасного поведения при играх с мячом; с характерными спортивными травмами и их предупреждением; со способами оказания первой медицинской помощи.

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

- персональный компьютер для учителя (ноутбук);
- электронные образовательные ресурсы по темам занятий и др.
- стенка гимнастическая
- скамейка гимнастическая
- скакалка гимнастическая
- обруч гимнастический
- коврик гимнастический
- мяч малый (теннисный)
- мяч гимнастический
- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- лапта
- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- сетка волейбольная;
- насос для накачивания мячей;
- аптечка медицинская;
- секундомер;
- измерительная лента (рулетка).