

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 25»
(МБОУ «СОШ № 25»)**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
(протокол от
25.08.2023 г. № 3)

СОГЛАСОВАНО
Заместителем
директора
(28.08.2023 г.)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
(протокол от
28.08.2023 г. № 181/1-Д)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь»

(учебный предмет, учебный курс (в том числе внеурочной деятельности),
учебный модуль, класс)

начальное общее образование

(уровень)

1 год

(срок реализации рабочей программы)

г. Новомосковск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

4 КЛАСС

Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики.

Разновидности прыжков.

Разновидности прыжков. Игры.

Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м.

Кросс по слабопересеченной местности до 1км.

Метание малого мяча.

Игры на развитие ловкости.

Упражнения с предметами на развитие координации движений.

Упражнения на развитие гибкости. Группировка Перекаты в группировке.

Висы и упоры.

Лазанья и перелазанья.

Упражнения на освоение навыков равновесия.

Игры на развитие быстроты реакции.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения с гантелями.

Упражнения со скакалкой.

Упражнения с волейбольными мячами.

Упражнения с различными мячами.

Силовые упражнения. Упражнения с партнером.

Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.

Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте.

Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте.

Эстафеты с мячом.

Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.

Пионербол. Игра.

Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди.

Учебная игра в пионербол.

Игры на развитие скоростно-силовых способностей.

Игры на совершенствование метаний.

Игры на развитие координации движений.

Игры и эстафеты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу 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 в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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 в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1.	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
2.	Разновидности прыжков	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра, соревнование
3.	Разновидности прыжков. Игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
4.	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
5.	Кросс по слабопересеченной местности до 1км.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Соревнование
6.	Метание малого мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Соревнование
7.	Игры на развитие ловкости	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
8.	Упражнения с предметами на развитие координации движений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
9.	Упражнения на развитие гибкости. Группировка Перекаты в группировке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
10.	Висы и упоры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
11.	Лазанья и перелазанья	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
12.	Упражнения на освоение навыков равновесия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
13.	Игры на развитие быстроты реакции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
14.	Упражнения с набивными мячами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
15.	Упражнения с гантелями	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
16.	Упражнения со скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
17.	Упражнения с волейбольными мячами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
18.	Упражнения с различными мячами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
19.	Силовые упражнения. Упражнения с партнером	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
20.	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра

21.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
22.	Передача мяча одной рукой от плеча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
23.	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
24.	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
25.	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
26.	Эстафеты с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
27.	Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
28.	Пионербол. Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
29.	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
30.	Учебная игра в пионербол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
31.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
32.	Игры на совершенствование метаний	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
33.	Игры на развитие координации движений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра
34.	Игры и эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Игра