

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 320

Принято  
решением  
Педагогического совета  
от 30.05.2024  
протокол № 1

Принято  
с учетом  
мотивированного  
мнения совета родителей  
протокол № 5 от 29.05.2024

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ школы № 320

И.Б.Черноус

Приказ № 226-Д от 30.08.2024

Принято  
с учетом мотивированного  
мнения совета обучающихся  
протокол № 5 от 29.05.2024

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь»

для обучающихся 3 классов

Санкт-Петербург  
2024

## Пояснительная записка

**Характеристика курса внеурочной деятельности:** программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

**Цель изучения курса внеурочной деятельности:** формирование представлений учащихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков.

**Задачи изучения курса внеурочной деятельности:**

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной

- деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
  - укрепление физического и духовного здоровья обучающихся
  - воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей, воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
  - содействие гармоничному физическому развитию, начальной физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
  - развитие двигательных способностей.

**Место курса внеурочной деятельности в структуре учебного плана:**

программа «Движение есть жизнь» реализуется в плане внеурочной деятельности по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность». Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю для 2 класса – 34 часа в год.

**УМК курса внеурочной деятельности для педагога:**

Рабочие программы внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС НОО [Текст] : из опыта работы / Под общ. ред. Т. В. Зеновой. – Кемерово : МБОУ ДПО «НМЦ», 2013. – 113 с.

**УМК курса внеурочной деятельности для обучающихся:** не предусмотрено.

**Содержание обучения**

**Игры с бегом (9 часов)**

*Теория:* Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

### **Игры с мячом (6 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
- Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

### **Игры с прыжками (6 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

### **Игры малой подвижности (6 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

*Практические занятия*

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.
- Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

### **Эстафеты (7 часов)**

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

### **Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы формируются умения, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;

- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**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 на принципах взаимоуважения взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе 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 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	<p style="text-align: center;"><b>Игры с бегом</b></p> <p>Техника безопасности при проведении игр с бегом Игра «Челнок». Игра «Змейка». Игра «Филин и пташки» Игра «Круговые пятнашки» Игра «Много троих, хватит двоих»</p>	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.	<p style="text-align: center;"><b>Игры с прыжками</b></p> <p>Техника безопасности при проведении игр с прыжками Игра «Дедушка – рожок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Переселение лягушек». Игра «Борьба за прыжки». Игра «Кто первый?».</p>	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



3.	<b>Игры с мячом</b> Игра «Свечи ставить» Игра «Мячик кверху». Игра «Летучий мяч». Игра «Защищай город». Игра «Попади в цель». Игра «Гонка мячей» Игра «Русская лапта»	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.	<b>Игры малой подвижности</b> Игра «Перемена мест». Игра «Запрещенное движение». Игра «Море волнуется». Игра «Колечко». Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5.	<b>Эстафеты</b> Правила безопасного поведения при проведении эстафет Эстафеты «Передал – садись» Игра «Скакалка под ногами». Эстафета «Вызов номеров». Эстафета «Челночный бег», «По цепочке». Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать». Эстафета «Кати большой мяч впереди себя».	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Всего		34	

### Поурочное планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Техника безопасности при проведении игр с бегом. Значение бега в жизни человека. Подвижная игра	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Челнок».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка».	1	
4.	Комплекс ОУР в движении Игра «Филин и пташки»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5.	Комплекс ОУР в движении Игра «Круговые пятнашки»	1	
6.	Комплекс для укрепления мышц спины и пресса. Игра «Много троих, хватит двоих»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7.	Упражнения на развитие скоростно-силовых	1	

	способностей. Игра «Ловушки в кругу»		
8.	Игра «Пятнашки с домом»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Челнок».	1	
10.	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11.	Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12.	Комплекс ОРУ. Игра «Дедушка – рожок»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13.	Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14.	Комплекс ОРУ. Игра «Лошадки»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17.	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18.	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19.	Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20.	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21.	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23.	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

25.	Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28.	Техника безопасности. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29.	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30.	Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31.	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32.	Эстафета Дорожки», «Шарик в ложке».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33.	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34.	Эстафета «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>