

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №4  
городского округа Чапаевск Самарской области**

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании МО  
классных руководителей  
Протокол №1 от 30.08.2025г.  
Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_  
Борзенкова С.А.

«ПРОВЕРЕНО»  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Лужанская С.В.  
«30.08.2025г.»

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор ГБОУ СОШ №4  
г.о. Чапаевск

\_\_\_\_\_  
Филатова И.М.  
Приказ №192 от «29.08.2025г.»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Движение есть жизнь!»**

**для обучающихся 4 классов**

## **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» для 4 класса относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС и составлена на основе:

- Федерального Государственного стандарта начального общего образования;
- основной образовательной программы ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск;
- положения о рабочей программе по внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск.

Данная программа является модифицированной, составлена на основе:

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич.– М.: Просвещение, 2018 г.

**Актуальность и назначение программы:** содержание курса отвечает генеральным целям физкультурного образования—ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся.

**Задачи программы** направлены на: формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

## **Место курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» в учебном плане.**

Программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» соответствует федеральному государственному образовательному стандарту и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 4 класса. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, в системе целого учебного дня 1 раз в неделю. Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

## **Взаимосвязь с программой воспитания.**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, физическое, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

Воспитывающее значение внеурочной деятельности раскрывается в приобщении обучающихся к традициям и играм народов России, формировании интереса к регулярным играм, осознании роли подвижных игр в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

## **Особенности работы педагога по программе.**

Программа разработана непосредственно для учащихся 4 класса.

Основу программы составляют ритмические упражнения и подвижные игры, представленные согласно их классификации.

Реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона.

Программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности.

Проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях.

Программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы.

Особенности набора детей: обучающиеся 4 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий: урок, беседа, урок-фестиваль, урок-путешествие, урок–соревнование.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

#### **Предметные результаты.**

К концу учебного года обучающиеся должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

**Личностными результатами** являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 4 класса.

Программа рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

«Движение есть жизнь!» (34ч.) представлены 3 темами: «Сюжетные игры», «Бессюжетные игры», «Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр». Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма в более высокой степени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

#### **Раздел 1.**

**Сюжетные игры. 10ч.** «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Море волнуется», «Волк во рву», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», «Белые медведи», «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Хвостики», «Коршун и наседка», «Колдунчики», «Кот идет», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц),

«Кошки-мышки», «Птицы без гнезда», «Шишки, желуди, орехи». Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот») и условный (ловишки, пятнашки, перебежки).

## **Раздел 2.**

**Бессюжетные игры. 10ч.** В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения.

«Класс смирно!», «Запрещенное движение, «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Третий лишний».

## **Раздел 3.**

**Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. 12 ч.**

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метания); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

**Игры по выбору детей. 2ч.**

**Форма проведения занятий – игра.**

## Тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Количество часов/форма проведения	ЭОР
<b>Раздел I. 10 ч.</b>			
1	Правила поведения и безопасности во время Занятий подвижными играми. «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «У медведя во бору», «Космонавты»	1ч./беседа, игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/http://prezentacii.https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/6013-podvizhnye-igr-dlya-nachalnoy-shkoly.html">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/6013-podvizhnye-igr-dlya-nachalnoy-shkoly.html">http://prezentacii.https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/6013-podvizhnye-igr-dlya-nachalnoy-shkoly.html</a>
2	«Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Космонавты»	1 / игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/http://prezentacii.com/https://co1858.ru/shkolnaya-zhizn/podvizhnye-narodnye-igr-dlya-detej-iz-raznyh-stran.html">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/https://co1858.ru/shkolnaya-zhizn/podvizhnye-narodnye-igr-dlya-detej-iz-raznyh-stran.html">http://prezentacii.com/https://co1858.ru/shkolnaya-zhizn/podvizhnye-narodnye-igr-dlya-detej-iz-raznyh-stran.html</a>
3	«Волк во рву», «Два мороза», «Море волнуется», «Воробушки И кот», «У медведя во бору»	1 / игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/http://prezentacii.com/">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a>
4	«Волк во рву», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Коршун и наседка», «Кошки-мышки»	1 / игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/http://prezentacii.com/https://co1858.ru/shkolnaya-zhizn/podvizhnye-narodnye-igr-dlya-detej-iz-raznyh-stran.html">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/https://co1858.ru/shkolnaya-zhizn/podvizhnye-narodnye-igr-dlya-detej-iz-raznyh-stran.html">http://prezentacii.com/https://co1858.ru/shkolnaya-zhizn/podvizhnye-narodnye-igr-dlya-detej-iz-raznyh-stran.html</a>
5	«Хвостики», «Воробьи и вороны», «Колдунчики», «Медведь и пчелы», «Кошки-мышки»	1 / игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/http://prezentacii.com/https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-detej-mladshego-shkolnogo-vozrasta-klass-3653822.html">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-detej-mladshego-shkolnogo-vozrasta-klass-3653822.html">http://prezentacii.com/https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-detej-mladshego-shkolnogo-vozrasta-klass-3653822.html</a>
6	«Ловишки-перебежки», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Воробьи и вороны», «Колдунчики»	1 / игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/http://prezentacii.com/https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-detej-mladshego-shkolnogo-vozrasta-klass-3653822.html">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-detej-mladshego-shkolnogo-vozrasta-klass-3653822.html">http://prezentacii.com/https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-detej-mladshego-shkolnogo-vozrasta-klass-3653822.html</a>

7	«Ловишки-перебежки», «Не ошибись», «Кошки-мышки», «Воробьи и вороны», «Колдунчики»	1 / <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a>
8	«Хвостики», «Колдунчики», «Медведь и пчелы»	1 / <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a>
9	Динамическая игра «Зачем детям нужны игры?»	1 <u>урок-фестиваль</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a>
10	Игры по выбору детей	1 / <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a>
			<a href="https://co1858.ru/shkolnaya-zhizn/podvizhnye-narodnye-igrы-dlya-detej-iz-raznyh-stran.html">https://co1858.ru/shkolnaya-zhizn/podvizhnye-narodnye-igrы-dlya-detej-iz-raznyh-stran.html</a>
<b>Раздел II.</b>		<b>10 ч</b>	
11	«Класс смирно!», «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Землемеры», «Невод»,	1 / <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a>
12	«Класс смирно!», «К своим флажкам», «Салки», «Чья Команда быстрее построится», «Найди себе пару»	1 <u>/ урок – соревнование</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a> <a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej-mladshego-shkolnogo-vozrasta-klasse-3653822.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej-mladshego-shkolnogo-vozrasta-klasse-3653822.html</a>
13	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Невод», «Пустое место»	1 / <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a>
14	«Класс смирно!», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча»	1/ <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a>
15	«Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «У дочка», «Невод», «Пустое место»	1 / <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a>
16	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «У дочка», «У ребят порядок строгий»	1 / <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a> <a href="http://kidsport.narod.ru/bessuget_igr12.htm">http://kidsport.narod.ru/bessuget_igr12.htm</a> <a href="https://kladraz.ru/igrы-dlya-detej-veselye-komandnye-igrы-dlya-shkolnikov.html">https://kladraz.ru/igrы-dlya-detej-veselye-komandnye-igrы-dlya-shkolnikov.html</a>
17	«Придумай фигуру», «На одной ноге», «Запрещенное движение»,	1 / <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a>

	«Увернись от мяча»,		
18	«На одной ноге», «Пустое место», «Салки»	1 / <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a>
19	Игры по выбору детей	1 / <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a> <a href="http://kids.port.narod.ru/bessuget_igr12.htm">http://kids.port.narod.ru/bessuget_igr12.htm</a> <a href="https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/veselje-komandnye-igry-dlja-shkolnikov.html">https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/veselje-</a> <a href="https://kladraz.ru/igry-dlja-shkolnikov.html">komandnye-igry-dlja-shkolnikov.html</a>
20	Игры по выбору детей	1 / <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a>
<b>Раздел III. 12 ч.</b>			
21	Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний»,	1 <u>урок – соревнование</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a> <a href="https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-vestafety-dlja-detei-nachalnoi-shkoly.html">https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-vestafety-dlja-detei-nachalnoi-shkoly.html</a>
22	Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву»,	1 / <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a>
23	Игры с метанием: «Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч»	1 / <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a> <a href="https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-vestafety-dlja-detei-nachalnoi-shkoly.html">https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-vestafety-dlja-detei-nachalnoi-shkoly.html</a>
24	Игра «Городки»	1/ <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a>
25	Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания	1 <u>урок – соревнование</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a>
26	Игры по выбору детей (из ранее изученных)	1 / <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a>

27	Игры с элементами гимнастики: «Построй круг», «Море волнуется», «Донеси мешочек», «Раки»	1 / <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a> <a href="https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-vestafety-dlja-detei-nachalnoi-shkoly.html">https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-vestafety-dlja-detei-nachalnoi-shkoly.html</a>
28	Игры с элементами гимнастики: «Канатоходец», «Разойдись не упади», «Шагай через кочки», «Донеси мешочек»	1 / <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-">https://nsportal.ru/nachalnaya-</a>
29	Игры с элементами гимнастики: «По-пластунски», «Через стопку матов», «Тоннель», «Класс, смирно!»	1 / <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
30	Игры с элементами гимнастики: Эстафеты и полоса препятствий	1 <u>урок – соревнование</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a>
31	Игры по выбору детей (из ранее изученных)	1 / <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a>
32	Спортивные игры: лапта	1 / <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://prezentacii.com/">http://prezentacii.com/</a>
33-34	Игры по выбору детей	2 / <u>игра</u>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
	<b>ИТОГО</b>	34	