



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 52 города Тюмени»
(МАОУ СОШ №52 города Тюмени)

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Начальных классов
МАОУ СОШ №52
О. И. Кадырова
Протокол №4 от
31.05.2023

«Согласовано»
Заместитель директора
УВР МАОУ СОШ №52
Г. Р. Хусаинова
31.08.2023

«Утверждено»
Директор МАОУ СОШ
№52 города Тюмени
А. З. Манкаева
Приказ №195-од
от 31.08.2023



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь»
для 3 класса
на 2023–2024 учебный год

Составитель программы:
Учитель начальных классов
Ниатбакиева Миляуша Халитовна

1. Содержание курса «Движение есть жизнь!»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» (основы физической подготовки (ОФП) с элементами подвижных игр) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Содержание деятельности позволяет удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии форм соревновательной деятельности.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Простые и усложненные игры догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомлённые центры.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое).

Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».

Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Десять передач». Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «10 передач».

Бег из различных исходных положений. Пионербол. Равномерный бег. ОРУ без предметов. Игра «10 передач». Современные Олимпийские игры. Эстафеты с мячом.

Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки».

Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «4 мяча» Эстафеты с мячом

Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».

Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».

Упражнение в равновесии, мост из положения лёжа. Игры эстафеты со скакалкой.

Элементы лазанья и перелезания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Третий лишний».

Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.

Игры эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках. Построение и перестроение. Круговая тренировка.

Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр. Игра «Перестрелка». Игра «Пионербол»

Техника передвижения (остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»

«Пионербол» по упрощенным правилам. Силовая подготовка – пресс, отжимание. Прыжки на скакалке.

Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы» Подвижные игры по выбору

Игры с бегом. Комплекс упражнений на осанку.

Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Метко в цель». Игры и эстафеты с элементами метания.

Челночный бег 3x10м. Полоса препятствий. Круговая тренировка в парах.

Веселые старты.

Подвижная игра «Бездомный заяц».

Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

ориентироваться на разнообразие способов решения поставленной задачи;

планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты;

объединять физические упражнения по их целевому назначению;

коммуникативные УУД:

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и интересы;

регулятивные УУД:

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи;

корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок;

совершенствовать результат с учётом предложений учителей, одноклассников;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок;

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:

формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	ЭОР
1	«Салки»	1	https://www.youtube.com/watch?v=e8HQ2nRjhbU
2	«Догони меня»	1	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
3	«Вызов номеров»	1	https://www.youtube.com/watch?v=6AO8jbdi-2k
4	«День и ночь»	1	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
5	«Волк во рву»	1	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
6	«Горелки»	1	https://www.youtube.com/watch?v=e8HQ2nRjhbU
7	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	1	https://www.youtube.com/watch?v=6AO8jbdi-2k
8	«Удочка», «Аисты»	1	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
9	«Не намочи ног».	1	https://www.youtube.com/watch?v=e8HQ2nRjhbU
10	«Охотники и утки»	1	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
11	«Пчёлки».	1	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
12	«Пятнашки», «Кот и мыши»	1	https://www.youtube.com/watch?v=6AO8jbdi-2k
13	«Вышибалы».	1	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
14	«Пустое место»	1	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
15	«Совушка»	1	https://www.youtube.com/watch?v=e8HQ2nRjhbU
16	«Подвижная цель»	1	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
17	«Попади в цель».	1	https://www.youtube.com/watch?v=e8HQ2nRjhbU
18	«Два мороза»	1	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
19	«Белые медведи»	1	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
20	«Охотники и утки»	1	https://www.youtube.com/watch?v=6AO8jbdi-2k
21	«Кзаки разбойники»	1	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
22	«Рыбаки и рыбки»	1	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
23	«Бросай – беги »	1	https://www.youtube.com/watch?v=e8HQ2nRjhbU
24	«Сокол и мыши»	1	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
25	«Быстрая передача».	1	https://www.youtube.com/watch?v=6AO8jbdi-2k
26	«Мяч среднему», «Мяч соседу»	1	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
27	«Зайцы в огороде».	1	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
28	«Подвижная цель».	1	https://www.youtube.com/watch?v=6AO8jbdi-2k
29	«Зайцы, сторож и Жучка»	1	https://www.youtube.com/watch?v=6AO8jbdi-2k
30	«Снайперы».	1	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
31	«Играй, мяч не теряй»	1	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
32	«Запрещённое движение».	1	https://www.youtube.com/watch?v=e8HQ2nRjhbU
33	«Перестрелка»	1	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
34	Итоговая эстафета	1	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc
	Итого	34	

Приложение 1. Поурочное планирование учебного курса «Движение есть жизнь» для 3 класса, 2023-2024 учебный год

	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Формирование ФГ (элементы ФГ, формируемые на уроке)	Вид деятельности	ЭОР	Дата по плану
1	«Салки»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc	08.09.23
2	«Догони меня»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».	https://www.youtube.com/watch?v=e8HQ2nRjhbU	15.09.23
3	«Вызов номеров»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc	22.09.23
4	«День и ночь»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей	https://www.youtube.com/watch?v=e8HQ2nRjhbU	29.09.23
5	«Волк во рву»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	Равномерный бег . Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм		06.10.23
6	«Горелки»	1	Уметь выполнять	Преодоление малых		13.10.23

			<p>общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.</p>	<p>препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.</p>		
7	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	1	<p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.</p>	<p>Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу.</p> <p>Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc</p>	20.10.23
8	«Удочка», «Аисты»	1	<p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие, самостоятельно играть в разученные игры.</p>	<p>Прыжки. Подвижные игры. ». Эстафета с прыжками через движущее препятствие.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=e8HQ2nRjhbU</p>	27.10.23
9	«Не намочи ног»	1	<p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.</p>	<p>Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей</p>		10.11.23
10	«Охотники и утки»	1	<p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры</p>	<p>Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc</p>	17.11.23

11	«Пчёлки».	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	https://www.youtube.com/watch?v=e8HQ2nRjhbU	24.11.23
12	«Пятнашки», «Кот и мыши».	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей		01.12.23
13	«Вышибалы».	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		08.12.23
14	«Пустое место»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты.		15.12.23
15	«Совушка»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей		22.12.23
16	«Подвижная цель»	1	Знать правила поведения во время игр, самостоятельно играть в разученные игры.	Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc	29.12.23

17	«Попади в цель»	1	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	Игры на улице, по выбору	https://www.youtube.com/watch?v=e8HQ2nRjhbU	12.01.24
18	«Два мороза»	1	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.		19.01.24
19	«Белые медведи»	1	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	Самостоятельные игры.	https://www.youtube.com/watch?v=6A08jbdi-2k	26.01.24
20	«Охотники и утки»	1	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.		02.02.24
21	«Казачьи разбойники»	1	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	https://www.youtube.com/watch?v=6A08jbdi-2k	09.02.24
22	«Рыбаки и рыбки»	1	Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	Самостоятельные игры.		16.02.24
23	«Бросай – беги »	1	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	https://www.youtube.com/watch?v=6A08jbdi-2k	01.03.24
24	«Сокол и мыши»	1	Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельн	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.		15.03.24

			о играть в разученные игры.			
25	«Быстрая передача».	1	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. ». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры.	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc	22.03.24
26	«Мяч среднему», «Мяч соседу»	1	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей 1 палочки. Самостоятельные игры	https://www.youtube.com/watch?v=e8HQ2nRjhbU	05.04.24
27	«Зайцы в огороде».	1	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.		12.04.24
28	«Подвижная цель»	1	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	https://www.youtube.com/watch?v=CPsHs88urHc	19.04.24
29	«Зайцы, сторож и Жучка»	1	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».	https://www.youtube.com/watch?v=e8HQ2nRjhbU	26.04.24

30	«Снайперы»	1	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	https://www.youtube.com/watch?v=6A08jbdi-2k	17.05.24
31	«Играй, мяч не теряй»	1	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.		24.05.24
32	«Запрещённое движение»	1	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	https://www.youtube.com/watch?v=6A08jbdi-2k	
33	Весёлые старты.	1	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.		
34	Итоговое занятие. Кросс	1	Уметь выполнять бег в среднем и быстром темпе.	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.		