

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство Просвещения Республики Башкортостан
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Средняя общеобразовательная школа с. Мирный
Муниципального района Благоварский район Республики Башкортостан
МОБУ СОШ с. Мирный

РАССМОТРЕНА Руководитель МО <u>Зиннурова В.М.</u> Протокол заседания МО № 1 от «29» августа 2025 г.	СОГЛАСОВАНА Зам.директора по учебно-воспитательной работе <u>Терегулова Г.М.</u> 01.09.2025	УТВЕРЖДЕНА Приказом директора МОБУ СОШ с.Мирный № 150-ОД от 03.09.2025г
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Здоровье в движении»

наименование учебного предмета, курса

**Направление: спортивно-оздоровительное
для 4 класса**

Составитель Зиннурова В.М.
Ф.И.О. учителя-составителя

с. Мирный

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Здоровье в движении»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья. охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников. Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры

здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью.

Отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

повышение уровня выносливости (беговые упражнения), укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений. *Обучение:* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениям сохранения зрения.

Методы обучения

Основными методами обучения в данной программе являются:

- наглядные (демонстрация плакатов, схем, использование технических средств);
- словесные (лекции, беседы);
- практические (практические занятия).

Формы организации занятий

Формы организации познавательной деятельности обучающихся: индивидуальные, групповые.

Место курса внеурочной деятельности «Здоровье в движении»

Программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» рассчитан на 34 часов за год обучения.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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 и 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 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 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:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному.

Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровье в движении»

Структура курса внеурочной деятельности представлена следующими разделами:

- основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях;
 - строевые упражнения; общефизическая подготовка; подвижные игры.
- Отработка первых трёх пунктов происходит во время самого занятия. Раздел «Подвижные игры» представлен следующими играми:
- **«Салки».** Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
 - **«Догони меня».** Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».
 - **«Вызов номеров».** Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.
 - **«День и ночь».** Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей. **«Волк во рву».** Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм
 - **«Горелки».** Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. **«Лягушки-цапли»**, **«Быстрее по местам».** Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
 - **«Удочка», «Аисты».** Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.
 - **«Не намочи ног».** Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей.

- **«Охотники и утки».** Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
- **«Пчёлки».** Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. **«Пятнашки», «Кот и мыши».** Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей.
- **«Вышибалы».** Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
- **«Пустое место».** Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты.
- **«Совушка».** Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей.
- **«Попади в цель».** Игры на улице. Развитие скоростно-силовых способностей.
- **«Два мороза».** Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.
- **«Белые медведи».** Самостоятельные игры.
- **«Казачьи разбойники».** Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.
- **«Бросай – беги».** Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры. **«Сокол и мыши».** Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.
«Быстрая передача». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета прыжками. Самостоятельные игры.
- **«Мяч среднему», «Мяч соседу».** 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
- **«Зайцы в огороде».** Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.
- **«Подвижная цель».** Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.
- **«Зайцы, сторож и Жучка».** Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».
- **«Снайперы».** Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
- **«Играй, мяч не теряй».** Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
- **«Запрещённое движение».** Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
- **Весёлые старты. Итоговое занятие**

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов по учебному плану
1	Основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях	Во время занятий
2	Строевые упражнения	Во время занятий
3	Общефизическая подготовка	Во время занятий
4	Подвижные игры	34
	Всего	34

Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты	Дата проведения
1	«Салки»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	04.09.25
2	«Догони меня»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	11.09.25
3	«Вызов номеров»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	18.09.25
4	«День и ночь»	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	25.09.25
5	«Волк во рву»	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	02.10.25

6	«Горелки»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно	09.10.25
		Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	играть в разученные игры.	
7	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам»	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	16.10.25
8	«Удочка», «Аисты»	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие, самостоятельно играть в разученные игры.	23.10.25
9	«Не намочи ног»	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	06.11.25
10	«Пчёлки»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	13.11.25
11	«Пятнашки», «Кот и мыши»	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.	20.11.25
12	«Вышибалы»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.	27.11.25

13	«Пустое место»	Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	04.12.25
14	«Совушка»	Подвижные игры.	Уметь выполнять	11.12.25

		Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей	общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	
15	«Попади в цель»	Игры на улице, по выбору	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	18.12.25
16	«Два мороза»	Развитие скоростносиловых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	25.12.25
17	«Белые медведи»	Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	15.01.26
18	«Охотники и утки»	Развитие скоростносиловых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	22.01.26
19	«Казачьи разбойники»	Развитие скоростносиловых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	29.01.26
20	«Рыбаки и рыбки»	Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	05.02.26
21	«Бросай – беги»	Развитие скоростносиловых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	12.01.26
22	«Сокол и мыши»	Развитие скоростносиловых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	19.01.26

23	«Быстрая передача»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета прыжками. Самостоятельные игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	26.01.26
24	«Мяч среднему», «Мяч соседу»	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	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	05.03.26
				12.03.26
25	«Зайцы в огороде»	Развитие скоростносиловых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	19.03.26
26	«Подвижная цель»	Развитие глазомера, выносливости, скоростносиловых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	26.03.26
27	«Зайцы, сторож и Жучка»	Развитие глазомера, выносливости, скоростносиловых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	09.04.26
28	«Снайперы»	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростносиловых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	16.04.26
29	«Играй, мяч не теряй»	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростносиловых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	23.04.26

30	«Запрещённое движение»	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	30.04.26
31	Весёлые старты.	Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	07.05.26
32	Весёлые старты.	Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	14.05.26
33	Весёлые старты. Итоговое занятие	Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	21.05.26

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849427

Владелец Касимов Салават Маратович

Действителен с 01.09.2025 по 01.09.2026