

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
Студия спортивных игр
«Движение есть жизнь!»
для 4 класса на 2025-2026 уч. г.

Форма организации: студия спортивных игр

Чебоксары, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребёнка.

Всеми известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Подвижные игры» - кружок для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Цель данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Студия спортивных игр является одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие **задачи**:

целенаправленное развитие физических качеств;

совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

4 класс

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;

- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

**Содержание курса внеурочной деятельности
с указанием форм организации и видов деятельности**

4 год обучения - (34 ч)

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» предполагаются:

- эстафеты;
- Весёлые старты;
- лыжные гонки;
- спортивные соревнования
- малые олимпийские игры
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра,
- игра с правилами,
- образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериалов;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
- мини – проекты.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

№	Тема занятия	Виды деятельности
1	Что такое здоровье? Инструктаж по технике безопасности на спортивной площадке	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
2	Что такое эмоции? Подвижные игры на свежем воздухе. «Сторож», «Волки и овцы»	
3	Чувства и поступки Спортивные эстафеты	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
4	Стресс. Подвижные игры на воздухе. «Мяч в воздухе», «Передача мяча по кругу»	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
5	Подвижные игры на воздухе. Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».	
6	Учимся находить причину и последствия событий. Игры: «Рак пятится назад», «Воздух, вода, земля, ветер»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
7	Умей выбирать. Игра «Точный расчет».	
8	Я отвечаю за своё решение. Подвижные игры. Игра «Вызов номеров».	Моделировать технику выполнения игровых
9	Что мы знаем о курении.	

	Подвижные игры. Игра «Ниточка и иголочка».	действий в зависимости от
10	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Подвижные игры. Эстафеты. Игра: «Два Мороза»	изменения условий и двигательных задач.
11	Подвижные игры на воздухе. Подвижные игры по выбору детей.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
12	Волевое поведение. Эстафеты. Игры: «Два Мороза»	
13	Алкоголь – ошибка. Игра «Вызов номеров».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
14	Подвижные игры на воздухе. «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	
15	Наркотик. Эстафеты. Игры: «Два мороза»	
16	Подвижные игры на воздухе. Подвижные игры по выбору детей.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
17	Подвижные игры на воздухе. Лыжная эстафета	
18	Подвижные игры на воздухе. Лыжные гонки	
19	Подвижные игры. Игра «Ниточка и иголочка».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
20	Подвижные игры на воздухе. Подвижные игры по выбору детей.	
21	Моя семья. Подвижные игры на воздухе «Петушиный бой», «Не теряй равновесия»	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
22	Подвижные игры на воздухе. Спортивная эстафета	
23	Подвижные игры на воздухе. Подвижные игры по выбору детей.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.
24	Подвижные игры на воздухе. Подвижные игры по выбору детей.	
25	Я выбираю кашу. Подвижные игры на воздухе «Петушиный бой», «Не теряй равновесия»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
26	Наше здоровье. Подвижные игры по выбору детей.	
27	Подвижные игры на воздухе. «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	
28	Дружба. Подвижные игры на воздухе	
29	Подвижные игры на воздухе. Подвижные игры «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».	
30	Подвижные игры на воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»	
31	Подвижные игры на воздухе. «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».	
32	Подвижные игры на воздухе. Весёлые старты	
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Подвижные игры по выбору детей.	
34	Обобщающий урок «Будем здоровы»	

Тематическое планирование к внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»

4 класс (34 ч в год, 1 ч. в неделю)

на 2023-2024 уч. год

№	Тема занятия	ЭОР и ЦОР:
1	Что такое здоровье? Инструктаж по технике безопасности на спортивной площадке	Российская электронная школа (resh.edu.ru) Библиотека цифрового образовательного контента (apkpro.ru)
2	Что такое эмоции? Подвижные игры на свежем воздухе. «Сторож», «Волки и овцы»	Российская электронная школа (resh.edu.ru) Библиотека цифрового образовательного контента (apkpro.ru)
3	Чувства и поступки Спортивные эстафеты	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Стресс. Подвижные игры на воздухе. «Мяч в воздухе», «Передача мяча по кругу»	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Подвижные игры на воздухе. Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Учимся находить причину и последствия событий. Игры: «Рак пятится назад», «Воздух, вода, земля, ветер»	Российская электронная школа (resh.edu.ru) Библиотека цифрового образовательного контента (apkpro.ru)
7	Умей выбирать. Игра «Точный расчет».	Российская электронная школа (resh.edu.ru) Библиотека цифрового образовательного контента (apkpro.ru)
8	Я отвечаю за своё решение. Подвижные игры. Игра «Вызов номеров».	Российская электронная школа (resh.edu.ru)

		Библиотека цифрового образовательного контента (apkpro.ru)
9	Что мы знаем о курении. Подвижные игры. Игра «Ниточка и иголочка».	Урок 16. играем все! - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Подвижные игры. Эстафеты. Игра: «Два Мороза»	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Подвижные игры на воздухе. Подвижные игры по выбору детей.	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Волевое поведение. Эстафеты. Игры: «Два Мороза»	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Алкоголь – ошибка. Игра «Вызов номеров».	Российская электронная школа (resh.edu.ru) Библиотека цифрового образовательного контента (apkpro.ru)
14	Подвижные игры на воздухе. «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Наркотик. Эстафеты. Игры: «Два мороза»	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Подвижные игры на воздухе. Подвижные игры по выбору детей.	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Подвижные игры на воздухе. Лыжная эстафета	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Подвижные игры на воздухе. Лыжные гонки	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Подвижные игры. Игра «Ниточка и иголочка».	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Подвижные игры на воздухе. Подвижные игры по выбору детей.	Российская электронная школа (resh.edu.ru) Библиотека цифрового

		образовательного контента (apkpro.ru)
21	Моя семья. Подвижные игры на воздухе «Петушиный бой», «Не теряй равновесия»	Российская электронная школа (resh.edu.ru) Библиотека цифрового образовательного контента (apkpro.ru)
22	Подвижные игры на воздухе. Спортивная эстафета	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Подвижные игры на воздухе. Подвижные игры по выбору детей.	Российская электронная школа (resh.edu.ru) Библиотека цифрового образовательного контента (apkpro.ru)
24	Подвижные игры на воздухе. Подвижные игры по выбору детей.	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Я выбираю кашу. Подвижные игры на воздухе «Петушиный бой», «Не теряй равновесия»	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Наше здоровье. Подвижные игры по выбору детей.	Российская электронная школа (resh.edu.ru) Библиотека цифрового образовательного контента (apkpro.ru)
27	Подвижные игры на воздухе. «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Дружба. Подвижные игры на воздухе	Российская электронная школа (resh.edu.ru) Библиотека цифрового образовательного контента (apkpro.ru)
29	Подвижные игры на воздухе. Подвижные игры «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Подвижные игры на воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»	Российская электронная школа (resh.edu.ru)

31	Подвижные игры на воздухе. «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».	Российская электронная школа (resh.edu.ru) Библиотека цифрового образовательного контента (apkpro.ru)
32	Подвижные игры на воздухе. Весёлые старты	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Подвижные игры по выбору детей.	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Обобщающий урок «Будем здоровы»	Библиотека цифрового образовательного контента (apkpro.ru)