

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Управление образования Администрации Тюменского района

Филиал МАОУ Успенской СОШ «Зырянская СОШ»

РАССМОТРЕНО

методическим объединением учителей

Руководитель МО

*Тулеев*

Протокол №1

от 29.08.23

СОГЛАСОВАНО

педагог-организатор

*Вел*

Великая С.А.

от 29.08.23

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора, руководитель филиала

*Бушкова* Бушкова М.А.

Приказ № 166 019

от 29.08.23



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«В здоровом теле- здоровый дух»

для 1-4 классов начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Таширова Марина Аркадьевна,  
учитель физической культуры и ОБЖ

Зырянка, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Программа разработана на основе примерной программы спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся «В здоровом теле – здоровый дух».

Программа внеурочной деятельности «В здоровом теле здоровый дух» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ-ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования.

Разработанная программа «В здоровом теле - здоровый дух» ориентирована на формирование у ребёнка чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков. Важно, чтобы учащийся овладел объективными, соответствующими возрасту знаниями о здоровом образе жизни. Ведь обучение здоровому образу жизни так значимо для детей младшего школьного возраста.

Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья. Программа построена на основе культурологического и личностно-ориентированного подхода.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ-ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

**Цели программы:** укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности; создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям

**Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

- добиться потребности выполнения элементарных правил;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил;
- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приёмов, взаимодействия партнёров;
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности и инициативности в выборе и принятии решений.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ-ЗДОРОВЫЙ ДУХ»**

### **1. Лёгкая атлетика**

Знакомство с планом работы секции. Бег с ускорением. Высокий старт. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Техника челночного бега. Прыжок в высоту. Метание мяча. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.( Инструктаж по технике безопасности на секции. Специальные беговые упражнения. Подводящие упражнения. Демонстрация финальных усилий. Демонстрация физических кондиций)

### **2. Волейбол**

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Приём мяча сверху двумя руками. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. (Совершенствование исходных положений игрока. Работа в парах, индивидуально, группах. Демонстрация физических кондиций. Отработка техник. Закрепление тактических действий.)

### **3.Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. одновременный одношажный ход. Подъёмы. Спуски. Торможение. Попеременно двухшажный ход.( Подготовительные и специальные упражнения. Отработка ходов. Прохождение дистанций. Демонстрация техник. Совершенствование техник в эстафетах. Демонстрация физических кондиций)

### **4. Велосипедист**

История велосипедного спорта. ПДД. Классификация дорожной разметки. Дорожные знаки. Первая доврачебная помощь при ДТП. Фигурное вождение.( Инструктаж по ТБ во время езды на велосипеде. Теоретические знания. Техника выполнения фигур на велосипеде.)

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

Освоение детьми программы курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле здоровый дух» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты :**

Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Выражать свои эмоции;

Понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать

### **Метапредметные результаты:**

**Регулятивные:** \*определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

\*проговаривать последовательность действий во время занятия;

\*учиться работать по определенному алгоритму

**Познавательные:** умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя

**Коммуникативные:** \*планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

\*постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

\*разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

\*управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

\*умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

\*сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

### **Предметные результаты:**

\*организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

\* обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;

\* представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

\* формировать навыки здорового образа жизни;

\*оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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;

\*взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

### Предполагаемые результаты работы

**К концу года ученик научится:** - организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- 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.

**К концу года ученик получит возможность научиться:**

- снижать психоэмоциональные расстройства.
- организовывать отдых и досуг с использованием разученных игр;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем программы                            | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды деятельности | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------|------------------------------------------------|
|          |                                                                  | всего            | контрольные работы | практические работы |               |                   |                                                |
| 1        | Вводное занятие. План работы кружка. Инструктаж по ТБ на секции. | 1                | 0                  | 0                   | 22.09.2023    | Работа на занятии | nsportal.ru                                    |

|    |                                                                             |   |   |   |            |                   |             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|-------------------|-------------|
| 2. | Высокий старт. Бег с ускорением                                             | 1 | 0 | 0 | 29.09.2023 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 3. | Низкий старт. Бег на короткие дистанции                                     | 1 | 0 | 0 | 06.10.2023 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 4. | Техника челночного бега 3x10м                                               | 1 | 0 | 0 | 13.10.2023 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 5  | Техника эстафетного бега                                                    | 1 | 0 | 0 | 20.10.2023 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 6  | Техника безопасности на занятиях. Стойки игрока (исходные положения).       | 1 | 0 | 0 | 27.10.2023 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 7  | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | 0 | 0 | 03.11.2023 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 8  | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).    | 1 | 0 | 0 | 10.11.2023 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 9  | Передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).            | 1 | 0 | 0 | 17.11.2023 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 10 | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.                                 | 1 | 0 | 0 | 24.11.2023 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 11 | Разучивание приём мяча сверху двумя руками.                                 | 1 | 0 | 0 | 01.12.2023 | Работа на занятии | nsportal.ru |

|    |                                                                                         |   |   |   |            |                   |             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|-------------------|-------------|
| 12 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                    | 1 | 0 | 0 | 08.12.2023 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 13 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 | 0 | 0 | 15.12.2023 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 14 | Техника безопасности на занятиях.                                                       | 1 | 0 | 0 | 22.12.2023 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 15 | Одновременный одношажный ход.                                                           | 1 | 0 | 0 | 29.12.2023 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 16 | Одновременный бесшажный ход.                                                            | 1 | 0 | 0 | 12.01.2024 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 17 | Одновременный двухшажный ход                                                            | 1 | 0 | 0 | 19.01.2024 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 18 | Подъём «елочкой» , «полуелочкой».                                                       | 1 | 0 | 0 | 26.01.2024 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 19 | Спуски средней стойке, низкой стойке                                                    | 1 | 0 | 0 | 02.02.2024 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 20 | Торможение плугом, упором                                                               | 1 | 0 | 0 | 09.02.2024 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 21 | Техника попеременного двухшажного хода с палками                                        | 1 | 0 | 0 | 16.02.2024 | Работа на занятии | nsportal.ru |

|     |                                                                                                 |   |   |   |            |                   |             |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|-------------------|-------------|
| 22  | Прохождение дистанции 3 км. с использованием ходов                                              | 1 | 0 | 0 | 01.03.2024 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 23  | Подвижные игры на лыжах. Встречные и круговые эстафеты                                          | 1 | 0 | 0 | 07.03.2024 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 24  | История велотранспорта.<br>Общие положения правил дорожного движения.                           | 1 | 0 | 0 | 15.03.2024 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 25. | Классификация дорожной разметки.<br>Значение дорожных знаков для участников дорожного движения. | 1 | 0 | 0 | 22.03.2024 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 26  | Средства безопасности и профилактика травм при ДТП. Первая доврачебная помощь при ДТП.          | 1 | 0 | 0 | 29.03.2024 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 27  | Фигурное вождение. Квадрат, слалом                                                              | 1 | 0 | 0 | 05.04.2024 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 28  | Фигурное вождение. Восьмёрка, перестроение с одной полосы движения на другую                    | 1 | 0 | 0 | 12.04.2024 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 29  | Фигурное вождение. Качель, прицельное торможение                                                | 1 | 0 | 0 | 19.04.2024 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 30. | Фигурное вождение. Перенос предмета, жёлоб                                                      | 1 | 0 | 0 | 26.04.2024 | Работа на занятии | nsportal.ru |

|                                     |                                            |    |   |   |            |                   |             |
|-------------------------------------|--------------------------------------------|----|---|---|------------|-------------------|-------------|
| 31                                  | Фигурное вождение. Полоса препятствий.     | 1  | 0 | 0 | 03.05.2024 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 32                                  | Прыжок в высоту                            | 1  | 0 | 0 | 10.05.2024 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 33                                  | Техника метания мяча                       | 1  | 0 | 0 | 17.05.2024 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| 34                                  | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 1  | 0 | 0 | 24.05.2024 | Работа на занятии | nsportal.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                            | 34 |   |   |            |                   |             |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока                                                       | Количество часов |                    |                     | Дата изучения |
|-------|------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|
|       |                                                                  | всего            | контрольные работы | практические работы |               |
| 1     | Вводное занятие. План работы кружка. Инструктаж по ТБ на секции. | 1                | 0                  | 0                   | 22.09.2023    |
| 2.    | Высокий старт. Бег с ускорением                                  | 1                | 0                  | 0                   | 29.09.2023    |

|    |                                                                                         |   |   |   |            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|
| 3. | Низкий старт. Бег на короткие дистанции                                                 | 1 | 0 | 0 | 06.10.2023 |
| 4. | Техника челночного бега 3x10м                                                           | 1 | 0 | 0 | 13.10.2023 |
| 5  | Техника эстафетного бега                                                                | 1 | 0 | 0 | 20.10.2023 |
| 6  | Техника безопасности на занятиях. Стойки игрока (исходные положения).                   | 1 | 0 | 0 | 27.10.2023 |
| 7  | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.             | 1 | 0 | 0 | 03.11.2023 |
| 8  | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).                | 1 | 0 | 0 | 10.11.2023 |
| 9  | Передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).                        | 1 | 0 | 0 | 17.11.2023 |
| 10 | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.                                             | 1 | 0 | 0 | 24.11.2023 |
| 11 | Разучивание приём мяча сверху двумя руками.                                             | 1 | 0 | 0 | 01.12.2023 |
| 12 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                    | 1 | 0 | 0 | 08.12.2023 |
| 13 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 | 0 | 0 | 15.12.2023 |
| 14 | Техника безопасности на занятиях.                                                       | 1 | 0 | 0 | 22.12.2023 |

|     |                                                                                                 |   |   |   |            |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|
| 15  | Одновременный одношажный ход.                                                                   | 1 | 0 | 0 | 29.12.2023 |
| 16  | Одновременный бесшажный ход.                                                                    | 1 | 0 | 0 | 12.01.2024 |
| 17  | Одновременный двухшажный ход                                                                    | 1 | 0 | 0 | 19.01.2024 |
| 18  | Подъём «елочкой» , «полуелочкой».                                                               | 1 | 0 | 0 | 26.01.2024 |
| 19  | Спуски средней стойке, низкой стойке                                                            | 1 | 0 | 0 | 02.02.2024 |
| 20  | Торможение плугом, упором                                                                       | 1 | 0 | 0 | 09.02.2024 |
| 21  | Техника попеременного двухшажного хода с палками                                                | 1 | 0 | 0 | 16.02.2024 |
| 22  | Прохождение дистанции 3 км. с использованием ходов                                              | 1 | 0 | 0 | 01.03.2024 |
| 23  | Подвижные игры на лыжах. Встречные и круговые эстафеты                                          | 1 | 0 | 0 | 07.03.2024 |
| 24  | История велотранспорта.<br>Общие положения правил дорожного движения.                           | 1 | 0 | 0 | 15.03.2024 |
| 25. | Классификация дорожной разметки.<br>Значение дорожных знаков для участников дорожного движения. | 1 | 0 | 0 | 22.03.2024 |

|                                     |                                                                                        |    |   |   |            |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|------------|
| 26                                  | Средства безопасности и профилактика травм при ДТП. Первая доврачебная помощь при ДТП. | 1  | 0 | 0 | 29.03.2024 |
| 27                                  | Фигурное вождение. Квадрат, слалом                                                     | 1  | 0 | 0 | 05.04.2024 |
| 28                                  | Фигурное вождение. Восьмёрка, перестроение с одной полосы движения на другую           | 1  | 0 | 0 | 12.04.2024 |
| 29                                  | Фигурное вождение. Качель, прицельное торможение                                       | 1  | 0 | 0 | 19.04.2024 |
| 30.                                 | Фигурное вождение. Перенос предмета, жёлоб                                             | 1  | 0 | 0 | 26.04.2024 |
| 31                                  | Фигурное вождение. Полоса препятствий.                                                 | 1  | 0 | 0 | 03.05.2024 |
| 32                                  | Прыжок в высоту                                                                        | 1  | 0 | 0 | 10.05.2024 |
| 33                                  | Техника метания мяча                                                                   | 1  | 0 | 0 | 17.05.2024 |
| 34                                  | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.                                             | 1  | 0 | 0 | 24.05.2024 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                        | 34 | 0 |   |            |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. Дорожная Азбука. Основы правил безопасности на дорогах для детей младших классов. 2010.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. И. В. Абрамова, Т. И. Бочкарёва. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: методическое пособие. Самара: СИПКРО, 2004 год.
2. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
3. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2015.
4. Григорьев Д.В., Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[http:// sipkro.ru](http://sipkro.ru), [nsportal.ru](http://nsportal.ru), [standart. edu. ru](http://standart.edu.ru).

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Секундомер, стойки для прыжков в высоту, планка, мячи для метания, волейбольные мячи, свисток, лыжи, палочки, велосипед