

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Успенской средней общеобразовательной школы
«Зырянская средняя общеобразовательная школа»
Тюменского муниципального района

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1
«29» августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО
Педагог- организатор
 Великая С.А.
От «29» августа 2025 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«В здоровом теле- здоровый дух»

для 1-2 классов начального общего образования

на 2025-2026 учебный год

Составитель: Таширова Марина Аркадьевна,
учитель физической культуры и ОБЖ

Зырянка, 2025

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.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ-ЗДОРОВЫЙ ДУХ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 1-2 классах на изучение курса отводится 1 час в неделю, суммарно изучение курса рассчитано на 34 часа

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ 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	16.09.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
2.	Высокий старт. Бег с ускорением	1	0	0	23.09.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
3.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	0	0	30.09.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
4.	Техника челночного бега 3x10м	1	0	0	7.10.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
5	Техника эстафетного бега	1	0	0	14.10.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
6	Техника безопасности на занятиях. Стойки игрока (исходные положения).	1	0	0	21.10.205	Работа на занятии	nsportal.ru
7	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1	0	0	28.10.2025	Работа на занятии	nsportal.ru

8	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	0	0	11.11.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
9	Передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	0	0	18.11.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
10	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1	0	0	25.11.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
11	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1	0	0	02.12.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
12	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	0	0	9.12.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
13	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	0	0	16.12.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
14	Техника безопасности на занятиях.	1	0	0	23.12.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
15	Одновременный одношажный ход.	1	0	0	6.01.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
16	Одновременный бесшажный ход.	1	0	0	13.01.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
17	Одновременный двухшажный	1	0	0	20.01.2026	Работа на занятии	nsportal.ru

	ход					занятии	
18	Подъём «елочкой» , «полуелочкой».	1	0	0	27.01.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
19	Спуски средней стойке, низкой стойке	1	0	0	3.02.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
20	Торможение плугом, упором	1	0	0	10.02.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
21	Техника попеременного двухшажного хода с палками	1	0	0	17.02.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
22	Прохождение дистанции 3 км. с использованием ходов	1	0	0	24.02.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
23	Подвижные игры на лыжах. Встречные и круговые эстафеты	1	0	0	3.03.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
24	История велотранспорта. Общие положения правил дорожного движения.	1	0	0	10.03.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
25.	Классификация дорожной разметки. Значение дорожных знаков для участников дорожного движения.	1	0	0	17.03.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
26	Средства безопасности и профилактика травм при ДТП. Первая доврачебная помощь при ДТП.	1	0	0	24.03.2026	Работа на занятии	nsportal.ru

27	Фигурное вождение. Квадрат, слалом	1	0	0	7.04.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
28	Фигурное вождение. Восьмёрка, перестроение с одной полосы движения на другую	1	0	0	14.04.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
29	Фигурное вождение. Качель, прицельное торможение	1	0	0	21.04.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
30.	Фигурное вождение. Перенос предмета, жёлоб	1	0	0	28.04.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
31	Фигурное вождение. Полоса препятствий.	1	0	0	5.05.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
32	Прыжок в высоту	1	0	0	12.05.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
33	Техника метания мяча	1	0	0	19.05.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
34	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	0	0	26.05.2026	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	16.09.2025
2.	Высокий старт. Бег с ускорением	1	0	0	23.09.2025
3.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	0	0	30.09.2025
4.	Техника челночного бега 3x10м	1	0	0	7.10.2025
5	Техника эстафетного бега	1	0	0	14.10.2025
6	Техника безопасности на занятиях. Стойки игрока (исходные положения).	1	0	0	21.10.205
7	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	0	0	28.10.2025
8	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	0	0	11.11.2025
9	Передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в	1	0	0	18.11.2025

	опорном положении).				
10	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1	0	0	25.11.2025
11	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1	0	0	02.12.2025
12	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	0	0	9.12.2025
13	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	0	0	16.12.2025
14	Техника безопасности на занятиях.	1	0	0	23.12.2025
15	Одновременный одношажный ход.	1	0	0	6.01.2026
16	Одновременный бесшажный ход.	1	0	0	13.01.2026
17	Одновременный двухшажный ход	1	0	0	20.01.2026
18	Подъём «елочкой» , «полуелочкой».	1	0	0	27.01.2026
19	Спуски средней стойке, низкой стойке	1	0	0	3.02.2026
20	Торможение плугом, упором	1	0	0	10.02.2026
21	Техника попеременного двухшажного хода с палками	1	0	0	17.02.2026
22	Прохождение дистанции 3 км. с использованием	1	0	0	24.02.2026

	ходов				
23	Подвижные игры на лыжах. Встречные и круговые эстафеты	1	0	0	3.03.2026
24	История велотранспорта. Общие положения правил дорожного движения.	1	0	0	10.03.2026
25.	Классификация дорожной разметки. Значение дорожных знаков для участников дорожного движения.	1	0	0	17.03.2026
26	Средства безопасности и профилактика травм при ДТП. Первая доврачебная помощь при ДТП.	1	0	0	24.03.2026
27	Фигурное вождение. Квадрат, слалом	1	0	0	7.04.2026
28	Фигурное вождение. Восьмёрка, перестроение с одной полосы движения на другую	1	0	0	14.04.2026
29	Фигурное вождение. Качель, прицельное торможение	1	0	0	21.04.2026
30.	Фигурное вождение. Перенос предмета, жёлоб	1	0	0	28.04.2026

31	Фигурное вождение. Полоса препятствий.	1	0	0	5.05.2026
32	Прыжок в высоту	1	0	0	12.05.2026
33	Техника метания мяча	1	0	0	19.05.2026
34	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	0	0	26.05.2026
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, [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