

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

УТВЕРЖДЕНО
Руководитель филиала
 Бушкова М.А.
от «29» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«В здоровом теле- здоровый дух»

для 3-4 классов начального общего образования

на 2025-2026 учебный год

Составитель: Таширова Марина Аркадьевна,
учитель физической культуры и ОБЗР

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»

Цель:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

На изучение курса отводится 1 час в неделю, суммарно изучение курса рассчитано на 34 часа

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке.

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
 - * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
-

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	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий. Подвижная игра «Лапта»	1	0	1	15.09.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
2.	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс УГ. Бег на короткие дистанции.	1	0	1	22.09.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
3.	Игра с элементами УГ «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места.	1	0	1	29.09.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
4.	Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение – перестроения. Челночный бег 3х10м.	1	0	1	6.10.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
5	Комплекс упражнений на осанку. Игра «Космонавты», «Белые медведи»	1	0	1	13.10.2025	Работа на занятии	nsportal.ru

6	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения. Игра «Салки».	1	0	1	20.10.205	Работа на занятии	nsportal.ru
7	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	0	1	27.10.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
8	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1	0	1	10.11.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
9	Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», « Космонавты»	1	0	1	17.11.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
10	Построение и перестроение. Акробатика: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель».	1	0	1	24.11.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
11	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Перестроения. Висы на шведской лестнице.	1	0	1	01.12.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
12	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	1	0	1	8.12.2025	Работа на занятии	nsportal.ru

13	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка».	1	0	1	15.12.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
14	Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Конники – спортсмены»	1	0	1	22.12.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
15	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач»	1	0	1	29.12.2025	Работа на занятии	nsportal.ru
16	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. «Снайперы», «Мяч ловцу».	1	0	1	12.01.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
17	Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол».	1	0	1	19.01.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
18	Игры-эстафеты с элементами ведения, ловли-передачи и броска мяча.	1	0	1	26.01.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
19	Обучение игре «Мини-баскетбол».	1	0	1	2.02.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
20	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки в волейболе. Игра «Пионербол»	1	0	1	9.02.2026	Работа на занятии	nsportal.ru

21	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Игра в пионербол.	1	0	1	16.02.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
22	Игра в пионербол. Контрольные игры и соревнования.	1	0	1	23.02.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
23	ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка».	1	0	1	2.03.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
24	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки».	1	0	1	9.03.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
25.	Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лапта»	1	0	1	16.03.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
26	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка»	1	0	1	23.03.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
27	Игра малой подвижности «Тихо-громко». Челночный бег 3х10 метров из различных ИП	1	0	1	6.04.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
28	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье.	1	0	1	13.04.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
29	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест».	1	0	1	20.04.2026	Работа на занятии	nsportal.ru

30.	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.	1	0	1	27.04.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
31	Метание малого мяча в цель.	1	0	1	4.05.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
32	Бег, беговые упражнения. Игра «Метательная лапта»	1	0	1	11.05.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
33	Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Лапта»	1	0	1	18.05.2026	Работа на занятии	nsportal.ru
34	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	0	1	25.05.2026	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	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий. Подвижная игра «Лапта»	1	0	1	15.09.2025
2.	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс УГ. Бег на короткие дистанции.	1	0	1	22.09.2025
3.	Игра с элементами УГ «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места.	1	0	1	29.09.2025
4.	Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение – перестроения. Челночный бег 3х10м.	1	0	1	6.10.2025
5	Комплекс упражнений на осанку. Игра «Космонавты», «Белые медведи»	1	0	1	13.10.2025
6	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения. Игра «Салки».	1	0	1	20.10.205

7	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	0	1	27.10.2025
8	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1	0	1	10.11.2025
9	Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекувырки, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты»	1	0	1	17.11.2025
10	Построение и перестроение. Акробатика: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель».	1	0	1	24.11.2025
11	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Перестроения. Висы на шведской лестнице.	1	0	1	01.12.2025
12	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	1	0	1	8.12.2025
13	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка».	1	0	1	15.12.2025
14	Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов	1	0	1	22.12.2025

	передвижений в баскетболе. «Конники – спортсмены»				
15	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач»	1	0	1	29.12.2025
16	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. «Снайперы», «Мяч ловцу».	1	0	1	12.01.2026
17	Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол».	1	0	1	19.01.2026
18	Игры-эстафеты с элементами ведения, ловли-передачи и броска мяча.	1	0	1	26.01.2026
19	Обучение игре «Мини-баскетбол».	1	0	1	2.02.2026
20	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки в волейболе. Игра «Пионербол»	1	0	1	9.02.2026
21	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Игра в пионербол.	1	0	1	16.02.2026
22	Игра в пионербол. Контрольные игры и соревнования.	1	0	1	23.02.2026

23	ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка».	1	0	1	2.03.2026
24	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки».	1	0	1	9.03.2026
25.	Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лопта»	1	0	1	16.03.2026
26	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка»	1	0	1	23.03.2026
27	Игра малой подвижности «Тихо- громко». Челночный бег 3х10 метров из различных ИП	1	0	1	6.04.2026
28	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье.	1	0	1	13.04.2026
29	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест».	1	0	1	20.04.2026
30.	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.	1	0	1	27.04.2026

31	Метание малого мяча в цель.	1	0	1	4.05.2026
32	Бег, беговые упражнения. Игра «Метательная лапта»	1	0	1	11.05.2026
33	Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Лапта»	1	0	1	18.05.2026
34	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	0	1	25.05.2026
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. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2014

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2010-2013гг..
2. Подвижные игры и эстафеты для младших школьников. ./Л.Фатеева.-М.: Просвещение , 2015
3. Жуков Михаил Николаевич. Подвижные игры. Учебник для студентов педагогических вузов. Рекомендовано Учебно-методическим объединением вузов РФ по педагогическому образованию в качестве учебника для студентов педагогических вузов по специальности 033100 - физическая культура, 2009
4. Зимние подвижные игры: 1-4 классы/ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009. – 176с. – (Мозаика детского отдыха)

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